

# なんじゃもんじゃ地域版

## 上対馬病院基本理念

地域の健康な生活を守る使命の達成のため  
職員ひとりひとりが自覚と責任を持ち  
心のふれあいのある  
患者様の側に立った医療の実践を行なう

発行: 上対馬病院地域連携室・広報部 ホームページ <http://www.kamibyoo.jp/>

## 乳和食のススメ

上対馬病院 管理栄養士 石田 望

あまり聞き慣れない言葉“乳和食”。“乳和食”とは、和食に牛乳を加え、塩分は抑えつつ、コクと旨みをアップさせる新しい形の和食です。健康的と言われる和食ですが、減塩を心がけていなければ、味噌や醤油の使用で塩分摂取量が多くなってしまいます。「高血圧だから減塩しなければ。でも、薄味は美味しくないし…」となかなか減塩に取り組めない方には、比較のお手軽で取り入れやすい減塩法ではないでしょうか？

【鯖のミルク味噌煮 エネルギー(1人分)172Kcal、塩分:1.3g、カルシウム:70mg】

### 材料(2人分)

- ・鯖:2切れ
- ・味噌:大さじ1
- ・酒:大さじ2
- ・砂糖:大さじ1
- ・赤とうがらし:お好みで
- ・牛乳:100ml

### 作り方

- 1 鍋に全ての材料をいれ、火にかける。
- 2 ふつふつしてきたら落とし蓋をして、中火よりやや弱火で約10分煮て、そのまま冷ます。

### 【使い回せる！ミルク粉ふきいも

エネルギー(1人分)136Kcal、塩分:0.1g、カルシウム:102mg】

### 材料(4人分)

- ・じゃがいも:3~4個
- ・牛乳:400ml
- ・塩:少々

### 作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて8等分にし、さっと洗う。
- 2 鍋にじゃがいもと牛乳を入れ落とし蓋をし、中火でふつふつと煮立てながら約15分煮る。
- 3 落とし蓋をとり、火力を強めて底を混ぜながらトロトロになるまで水分をとばす。最後に少量の塩で味を調える。

### 応用

- 1) ポテトサラダに…すし酢を加え、きゅうりや人参を加えて混ぜ合わせる。
- 2) コロッケに…好みの材料(コーン、挽肉など)を加え、衣をつけて揚げる。

牛乳には他にも様々な特徴があり、①血圧との関係<血圧を下げる働きのあるカルシウムやカリウムが豊富。>②骨や歯の健康に関与<他の食品よりもカルシウムの体内吸収率が良い。>③血糖値との関係<牛乳は低GI食品。GI値が低いほど食後の血糖上昇が緩やかで、糖尿病になりにくいとされている。>④健康寿命との関係<牛乳を毎日飲む人の方が、飲まない人よりも、寝たきりなどにならず元気に歳を重ねていることが研究によって判明している。>など、体にとってとても良い働きをしてくれる食品のひとつです。

比較のお手軽に始められる減塩方法“乳和食”、皆さんも始めてみてはいかがでしょうか？

## 2月専門科診療

日	曜	診療科目	医師	受付時間
1	水	眼科	川端	8:00~11:30
2	木	外科 産婦人科	糸瀬 原	8:00~11:30 8:00~11:30
3	金	外科	永安	8:00~11:30
7	火	神経内科 耳鼻咽喉科 精神科	森 山口 吉富	8:00~11:30 8:00~11:30 8:00~15:00
8	水	精神科 眼科	吉富 川端	8:00~11:30 8:00~11:30
9	木	産婦人科	原	8:00~11:30
10	金	外科 脳神経外科	山内 小野	8:00~11:30 8:00~10:00
14	火	整形外科	永田	8:00~11:30
15	水	眼科	川端	8:00~11:30
16	木	外科 産婦人科	糸瀬 原	8:00~11:30 8:00~11:30
17	金	外科・乳腺 循環器内科	永尾 貞光	8:00~11:30 8:00~11:30
21	火	耳鼻咽喉科	山口	8:00~11:30
22	水	眼科 整形外科	川端 土肥	8:00~11:30 8:00~11:30
23	木	外科 産婦人科	糸瀬 原	8:00~11:30 8:00~11:30
24	金	外科	津田	8:00~11:30
28	火	泌尿器科	犬塚	11:00~15:00 (泌尿器科の診療は14:00~です)

### 一重診療所

日	曜	医師	【受付時間】
2	木	糸瀬	13:00~診察終了まで 【診療時間】 14:10~15:30
9	木	立花	
16	木	糸瀬	
23	木	糸瀬	

### 乳児健診・予防接種

日	曜	受付時間	＜要予約＞
7	火	【乳児健診】 13:30~14:30	・水痘・おたふくかぜ・ヒブ ・肺炎球菌・不活化ポリオ ・ロタテック内用液 ・日本脳炎 ご予約は☎86-4331
14	火		
21	火	【予防接種】	
28	火	13:30~14:00	

### 日本脳炎予防接種

3歳未満児 ※予約不要

個別接種	接種日	受付時間
	毎週火曜日	14:30~15:00

## こころのふれあい祭り開催のお知らせ

### 【開催の目的】

対馬で生活している精神障がい者の日頃の活動を市民の皆様を知って頂き、理解を深めてもらうことで、お互いに助け合い、安心して安全に地域で暮らせるネットワークを創ることを目的としています。主催は、任意団体、対馬精神障がい者当事者会『三つ葉のクローバー』です。手作りの企画で、皆様をお待ちしております。

### 【主催】

対馬精神障がい者当事者会、三つ葉のクローバー

### 【参加団体】

地域活動所『さわやか』、地域活動支援センター『きらり』  
地域活動支援センター『きずな』  
長崎県対馬病院 精神科デイケア

### 【開催日時】

平成29年3月11日(土)10:30~15:00

### 【開催場所】

半井桃水館(厳原町中村584番地)

TEL:0920(52)2422

(注意)当日は当館の駐車場が使えませんので、近隣の天道茂または八幡神社の駐車場(有料)をご利用下さい。

### 【イベントへの問合せ】

三つ葉のクローバー事務局 担当:築城  
(地域活動支援センター きらり)

TEL:0920(52)7781 FAX:0920(52)7781

地域活動所『さわやか』

TEL:0920(54)2288 FAX:0920(54)2288

長崎県対馬病院 精神科デイケア

TEL:0920(54)7111 FAX:0920(54)7110

地域活動支援センター『きずな』

TEL:0920(58)0138 FAX:0920(58)0138



### 【お問い合わせ】

上対馬病院 ☎86-4321  
メール kmts\_soumu@nagasaki-hosp-agency.or.jp  
外来予約(IP電話) ☎365-1808  
訪問看護ステーション ☎86-4334  
デイケア上対馬 ☎88-9755

(注)専門科診療は、空路欠航時に中止になる場合や、医師変更がある場合もありますのでお電話等でお確かめの上、ご来院下さい。

### なんじゃ

音をたてて吹く強い北風と凍える寒さに身を縮めつついつい屋内で過ごす時間が多くなってしまいます。この時季の陽射しは“神の光”

地域版編集長 早田 裕美