



第434号(部内資料)
(毎月1回、1日発行)

発行
医療法人 名南会
名古屋市南区豊田
五丁目15番18号
発行責任者
西本 義弘
☎052-692-2388

年間購読料600円
一部 50円

「糖尿病なんて他人事」なんて思っていませんか? 健診で疑いがあれば、 精密検査・早期治療を!



毎月開催している研究会での
症例検討の様子

名南病院
糖尿病療養指導研究会の
とりくみをご紹介します

増え続ける糖尿病、遺伝・生活習慣・ ストレスなどが原因

がん、心臓病、脳卒中と並び、生活習慣病の代表格とされる糖尿病。患者さんの数は、疑いも含めて2,210万人を超え、「40歳以上の7人に1人は糖尿病」とも言われています。深刻なのはここ10年で1.3倍のペースで増加していることです。糖尿病の大きな要因は、肥満、運動不足、高脂肪食など、現代人なら誰もが思いあたるもの。そして、遺伝やストレスなどを含めて複合的にその原因がからみあっています。

深刻な合併症をうみだす糖尿病、診 断されれば早期に継続した治療を

糖尿病は自覚症状があまりないために、本来治療が必要な人でも気が付かなかつたり、検査などで治療が必要と言われても、そのまま放置している人も少なくありません。治療が遅れば気付いた頃には三大合併症と言われる網膜症、腎障害、神経障害、さらには、心筋梗塞、脳梗塞、足壊疽(えそ)などさまざまな症状を引

き起こします。さらに悪化すると、失明したり、足の切断を余儀なくされることもあります。

糖尿病治療を「楽しく」、そして「長 続き」できるようにお手伝いしたい

名南病院には約1,000人の方が糖尿病治療のために通院されています。糖尿病治療を「楽しく」「長続き」できるようにお手伝いしようと、2009年に南区で唯一、市内でも9番目の糖尿病学会認定教育施設に認定され、糖尿病専門医の三宅隆史理事長を筆頭に辻村文宏医師、中島千雄医師が診察を担当。糖尿病療養指導士の資格を持つ薬剤師、看護師、臨床検査技師、理学療法士、管理栄養士12名が在籍し、月に1回研究会を行っています。

医師、看護師をはじめ、様々な職種 が専門性をいかして協力しあいな がら治療をサポート

名南病院では糖尿病指導のための教育入院をはじめ、初診者教室、看護師によるフットケ

ア外来、栄養士による栄養食事相談や献立セミナー、理学療法士による糖尿病体操、薬剤師による療養支援、臨床検査技師による血糖測定データ管理など、様々な職種が専門性をいかして治療をサポートしています。

糖尿病について理解を深めて頂こう と、楽しい企画も盛りだくさん

研究会では、道徳平和盆踊り大会への出店をはじめ、インスリンの発見者であるバンティング博士の誕生日(11月14日)にちなんで制定された「世界糖尿病デー」には、名南病院の多目的室をブルーに装飾してイベントを行い、糖尿病カレンダーの販売をはじめ、糖尿病クイズや糖尿病体操を行ったりしています。今年は歯周病治療をすると血糖値が下がる効果があることから「はみんぐ歯科」の歯科医師の方にお話しをお願いします。お楽しみに。

(名南病院 糖尿病療養指導研究会)



年1回以上必ず定期健診(特定健診)で
血糖値などのチェックを受けましょう



日本人の2人に1人は血糖値が上がりやすい体質だといわれています。また糖尿病は一生つきあっていく病気です。私たちは患者さまに寄り添い、一緒に歩いていこうと考えています。ひとりで悩まず気軽に声をかけてください。

名南会ホームページ

URL <http://www.meinan.or.jp/>

- 地域医療・福祉の最前線で -

夢と追いつづけて



名南会 相談役
木村 由雄
(南区豊在住)

私が、名南会の理事になったのは1987年(24年前)、65歳の時でした。その後、75歳で相談役となり、今年で89歳となりました。名南健康友の会 名南診療所地域支部の豊北・診療所 班の代表として、地域を自転車で乗って飛び回っています。

名南会に初めて関わるようになったのは、定年後すぐに娘に勧められて友の会と生健会(南区生活と健康を守る会)に入ったことです。生健会は、会長までやりました。

友の会の活動では、以前全て郵送していた「めいなん新聞」を直接配ってもらうように世話人さんを増やしました。伝馬地域は初めは一人で配り始めました。今でも、世話人さんが体調が悪くて配れない時は、すぐに私が配ることが出来ます。

名南診療所の建て替えの時は、当時理事の加藤カズ子さんと一緒に建設委員会副委員長をやり、建設会社との打ち合わせや交渉、他の診療所の見学等も

行き、少しでもよい診療所造りのために奮闘しました。診療所の資金のことも、いつも「中川診療所には負けたくない!」と言う想いでやってきました。

豊1丁目の辺りには、寝たきりの方が12人もいた時代もあり、見守ってきたこともあり、地域で困っている方の手助けもしてきました。介護用品の申請を役所に交渉したりもしてきました。

若い時は、友の会と生健会の有志でソフトボールチームを作り、京都まで遠征に行ったこともあり、もともと、じっとしていることが嫌いな性格なので...これからも、力の続く限り頑張っていきたいと思えます。



友の会と生健会有志によるソフトボールチーム(1987年当時、前列左が木村さん!!)

口は健康の入り口シリーズ③

「むし歯になりやすい人・なりにくい人」

むし歯は、①口の中にむし歯の原因になる最近(主にミュータンス菌)が多い、②唾液の量が少なかったり菌への抵抗力が弱い、③間食や甘い飲み物が多いという3つの要因が重なっている人ほどなりやすいといえます。



むし歯リスクチェック

いくつあてはまりますか?

- ①今までにむし歯になったことがある
- ②歯みがきの「みがき残し」が多い
- ③甘いものをよく食べる
- ④歯みがきはあまりしない
- ⑤フッ素入り歯みがき剤を使っていない
- ⑥定期検診を受けていない

あてはまる数が多い方は、とくにむし歯になりやすいといえます。また1つでもあてはまる場合は一度歯の健診を受けることをお勧めします。むし歯を予防するためには、毎日の歯みがきが何よりも大切です。でも、どなたでも歯のみがきかたにはくせがあり、みがいているつもりでもみがけていないことが多いようです。特に、歯の溝や歯と歯の間を意識してみがきましょう。

歯科衛生士 松下 早苗

夏休み

歯みがき上手になろう!



- ☆ひとりひとりに あった歯みがき方法を練習します。
- ☆回数は相談に応じて行います
- ☆歯みがき上手を終了したお子さんは修了証がもらえます。

「うちの子歯みがきしっかりできているかしら」など、心配なお母さんはお気軽に相談ください。

☆保険証はお持ちください。



歯みがき上手 予約受付中

むしばゼロ
☎ 691-6480

はみんぐ歯科

名南健康友の会は 地域みなさんと ボランティアに 力を入れていきます!!



今年4月に行われた「名南健康友の会総会」では『ボランティア活動』に力をいれていくことを決め、役員さんたちが動きはじめました。

今までも、「つくしの会」がかたらいの里のデイケアや名南診療所では庵のデイサービスのお手伝いをしたり、週一回コーヒーサロンを開いたり…とボランティア活動をしてきましたが、さらに友の会でも何かできないかと考え、まずは、身近に出来ることから始めようと考えています。

- ★ 地域の高齢者の一人暮らし・高齢者世帯の見守り
- ★ 病院、診療所の植木・花壇の手入れ。草刈り。
- ★ 病院内の案内
- ★ 患者搬送・受診の付き添い
- ★ 通所・デイサービスでの食事の介助
- ★ 送迎のドライバー
- ★ 清掃
- ★ 職員の子どもの託児



▲名南診療所でコーヒーサロン
毎週月曜日AMお待ちしております

今後、ボランティア活動の為に友の会会員の皆さんにアンケート等のご協力をお願いするかとありますが、よろしくお願ひします。



◀名南病院(北側)の花だんにきれいな花が植えられました

名南ふれあい病院の花だん作り ▶



**地域支部で
病院周辺の花壇づくり**

名南病院地域支部では5月から病院周辺の花壇をきれいにする活動にとりくんできました。きっかけは5月の支部会議。病院側から「病院周辺の花壇をきれいにしたい」と思っているが、職員ではなかなか手が回らなくて、「という発言があり、それならうちらできれいにしようじゃないか」となり、早速、堆肥や花を購入し、支部役員総出で作業を行い、きれいな花壇が完成。完成後は毎日、役員が交代で水やりなどを行っています。

一方、名南ふれあい病院地域支部でも、以前から支部会議などで「花壇をきれいにしたいね」などの声があがっていました。今回病院側が業者に依頼する予定があることがわかり、「業者に頼むくらいなら、私たちにまかせて」という声があがり、友の会できれいにすることになりました。役員以外の班長さんや会員さんにもよびかけ作業を行い、病院周辺の雑草がきれいに刈り取られ、北側には友の会の花壇も整備していく予定です。

(仮称) おしゃべりわいわい クッキング教室

名南健康友の会の健康料理教室が始まります。

日時: 8月31日(水)10:30~
場所: 南区役所5階
会費: なし(材料代のみ頂きます)
持ち物: エプロン
お申込み: 8/1~8/23 定員20名 定員になり次第締切
連絡先: 名南健康友の会 事務局 052-692-7544



お申込みは、事務局までお願いします

第27回 中川 反核平和盆踊り大会

とき 8月26日(金)27日(土)
18時~21時
ところ 波花公園(中川診療所の西隣り)



歴史探訪

名古屋最古の灯台 築地灯台

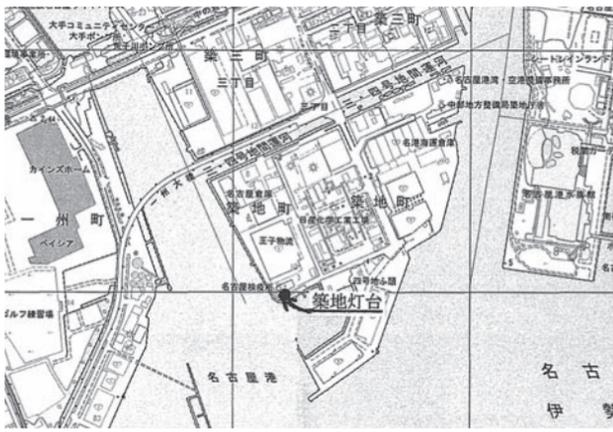
尾鍋 昭彦

港区築地町4号地の西南隅、名古屋検疫所敷地内に、高さ10mにも満たない小さな灯台が残されています。

名古屋港は、その建設が始まった1898年頃から順次埋立工事がすすみ、1903年6月にはこの4号地の埋立工事が完了しました。また、熱田港から名古屋港と名前を変え、開港場に指定されたのは1907年でした。初めて大型船が入るといので、次第に施設を整える必要があり、この灯台もその一貫として1908年に建設されました。

木造をコンクリート造八角型に改め、下部は白色のタイル張りとなりました。また、北側には小さな入口扉が取り付けられています。

この辺りは、今では名古屋を支える大工業地帯となっていますが、戦争中は軍需工場が多く、特に10号地、11号地は軍用機の試験飛行場となっていたことから、戦争の被害を大きく受けたところでもありませんが、幸いこの灯台は被害を受けなかったとされています。この地域の町名に合わせ、建設されて以来築地灯台と呼ばれ、岸壁の位置を知らせて、航行の安全を守る役割を果たしていました。1969年11月にその役割を終えました。途中改築されていると云え、名古屋港に残されている、最も古い灯台であることには変わりありません。



名古屋港最古の灯台 築地灯台

中川診療所リニューアルをみんなの力で「地域訪問行動」に参加して

中川診療所は、老朽化し新築移転することになり、11月にオープンへと建設工事も始まっています。

そこで、友の会役員と職員のみなさんでの「地域訪問行動」がつけられれています。

先月、29日の訪問は30度を超す暑さの中、熱中症にならないよう超冷えたペットボトル茶を用意して頂き行動。こんな暑い中、出てきて頂けるか不安になったが「こんにちは中川診療所です」と看護師さんのさわやかな声にドアが開く。「今日は、中川診療所の新築移転のこと、「健康づくり懇談会」への案内で、友の会の会員さん宅を訪問しています。」と案内チラシを袋から出して説明。

「こんな暑いなかご苦労様。移転のこととは知っているよ。ニュース読んでいるよ」「亡くなった主人は、中川診療所が大好きでした。家の事は主人が何でもやってくれていたの」と診療所へのお礼と、亡くなられたご主人の思い出をお話になり「私も診療所にお世話になりますのでよろしく」と。対話がはずみ、診療所建設協同基金のお願いも訴えて来ました。

こうした訪問で、診療所と患者さん、友の会会員の絆をより強くし、診療所のリニューアルを成功させる基金の協力が広がっています。私も引き続き頑張る決意です。



中川診療所友の会世話人、名南会理事

加藤平雄

2011年8月予定表

日曜日	班会	班会内容	班会場所
1日月	13:30～囲碁教室(南区) 第34回道徳平和盆踊り大会	囲碁教室	名南わいわい広場 道徳公園
2日火	第34回道徳平和盆踊り大会 14:00～連鶴教室(南区)		道徳公園 名南診2F多目的室
3日水	15:15～さわやか体操班(中川区)	連鶴教室 健康体操	中川診
5日金	13:00～歌謡舞踊教室(南区)	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場
6日土	14:00～ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診ダイケア2F
7日日	13:00～絵画教室(南区)	絵画教室	ふれあいヴィレチ
8日月	13:30～囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場
9日火	13:30～絵手紙班会&教室(南区)	尿もれ予防体操	名南診2F多目的室
10日水	15:15～さわやか体操班(中川区)	健康体操	中川診
11日木	13:00～絵手紙教室(中川区)	絵手紙教室	中川診ダイケア2F友の会事務所
12日金	13:00～歌謡舞踊教室(南区)	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場
15日月	13:30～囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場
17日水	15:15～さわやか体操班(中川区)	健康体操	中川診
18日木	13:00～絵手紙教室(中川区)	絵手紙教室	中川診ダイケア2F友の会事務所
19日金	13:00～歌謡舞踊教室(南区)	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場
	14:30～ひよこ昼班(瑞穂区)	夏バテ予防の対処方	たまり場ひよこ
20日土	14:00～ヨガ班(中川区)	ヨガ教室	中川診ダイケア2F
21日日	13:00～絵画教室(南区)	絵画教室	ふれあいヴィレチ
22日月	13:30～囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場
	19:00～北原ひよこ班(瑞穂区)	栄養士がチェックする腹八分目の食事	(湯浅宅)
23日火	13:30～ちぎり絵教室(南区)	ちぎり絵教室	名南わいわい広場
	13:30～豊北・診療所合同班会(南区)	ふれあい・かたらい見学会	
	14:00～絵手紙教室(南区)	絵手紙教室	名南診2F多目的室
24日水	15:15～さわやか体操班(中川区)	健康体操	中川診
25日木	14:00～編物同好会(南区)	編み物教室	名南診2F多目的室
26日金	13:00～歌謡舞踊教室(南区)	歌謡舞踊教室	名南わいわい広場
	13:30～豊田町コーポラス班(南区)	未定	豊田町コーポラス
	第27回中川反核平和盆踊り大会		波花公園
27日土	第27回中川反核平和盆踊り大会		波花公園
29日月	13:30～囲碁教室(南区)	囲碁教室	名南わいわい広場
30日火	14:00～連鶴教室(南区)	連鶴教室	名南わいわい広場
31日水	健康料理教室(南区)新わいわいクッキング 15:15～さわやか体操班(中川区)	料理教室 健康体操	南区役所5階 中川診

上記の班会は名南・中川健康友の会の会員の方は誰でも参加できます。お近くの班や、関心のある班がある方は名南・中川健康友の会事務局にお問い合わせください。お問い合わせ先:名南・中川健康友の会事務局 ☎052-692-7544

看護学校入学(在学)の方に
名南会奨学金の
お申込み受付中!
看護師募集
 (常勤・パート)
TEL 052-692-2388
 〒457-0841 名古屋市南区豊田五丁目15番18号
 医療法人 名南会本部事務局 担当 人事教育室 大久保

名南会 法律相談
担当弁護士に相談できます
 ※事前に電話予約が必要です。
 ※電話の際、名南会社員、名南、中川健康友の会員である旨、申し出てください。
初回相談のみ無料
 ●名古屋南部法律事務所
 熱田区新尾頭1丁目6番9号金山大和ビル2階
TEL (052) 682-3211
 日時：毎月第1・3火曜日 PM5:00~7:00
 8月3日・17日 9月7日・21日
 ●高畑アクセス法律事務所
 中川区高畑2-110 サンライズ第2ビル2階
TEL (052) 362-3731

〜国保・後期高齢者医療保険に加入の方へ〜
特定健診の受診券は届いていますか?
 6月の中旬ごろ、皆さんの自宅に写真のような封筒が届いていませんか? 封筒の中には、特定健診の受診券が入っています。届いたら早めに病院・診療所で特定健診を受けましょう! 詳しくは、病院・診療所の受付まで。 (その他の保険証の方は窓口にお尋ねください。)



職場紹介 第3回 名南病院 4階病棟

こんにちは! 名南病院4階病棟の看護師です。
 私たちの仕事は、入院して治療を受けなければならない患者様に早急に医療行為を行ない、少しでも早く回復できるように患者様・ご家族をサポートすることです。なかでも4階病棟は呼吸器循環器系の病気を中心に治療させていただいています。
 最近が高齢化も進み、病気を境に体力が衰えて今まで通りの生活が困難となる方も増えています。私たちはできるだけ元の生活に戻れるように、また、患者様・ご家族にとつてよりよい形で退院ができるようにと日々患者様・ご家族とのコミュニケーションを大切にしています。時には忙しくても会話もままならないこともありますが、患者様を思う気持ちはこの病院にも負けていません。
 今後ともチーム一丸となって頑張っていきますので、お気軽に挨拶やご指導など頂ければと思います。

ばと思います。
 今年も暑い夏がやってきますので、皆さん水分を多めに摂って、お互い身体に気をつけていきましょうね。



※必要な所へ貼るなど御利用下さい

名南病院 TEL 691-3171(代) FAX 691-0200
 予約専用0120-10-3171
 診療科目 内科・小児科・外科・整形外科・泌尿器科・循環器科・消化器科・皮膚科・呼吸器科・神経内科・放射線科・リハビリテーション科
 受付・診療時間 (4院所共)

午前	受付 8:30~11:30
	診療 9:00~12:00
夜	受付 5:30~7:30
	診療 6:00~8:00

 名南ふれあい病院は午前診のみ
 内視鏡検査 胃：月・水・木・金の午前
 大腸：月・水の午後
 気管支：木の午後

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	内科1	○	○	○	○	○	○
	内科2	○	○	○	○	○	○
	内科3	○	○	○	○	○	○
	内科4	○	○	○	○	○	○
前	小児科	○	○	○	○	○	○
	外科1	○	○	○	○	○	○
	外科2	○	○	○	○	○	○
午後	特診	○	○	○	○	○	○
	整形外科(ギプス外来)	○	○	○	○	○	○
夜	内科1	○	○	○	○	○	○
	内科2	○	○	○	○	○	○
	内科3	○	○	○	○	○	○
	内科4	○	○	○	○	○	○
診	小児科	○	○	○	○	○	○
	外科1	○	○	○	○	○	○
	外科2	○	○	○	○	○	○
	泌尿器科	○	○	○	○	○	○
	整形外科	○	○	○	○	○	○

名南ふれあい病院 TEL 691-0041(代) FAX 692-5732
 診療科目 内科・小児科・消化器科・循環器科・呼吸器科・整形外科・リハビリテーション科・脳神経外科・放射線科

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○	○
午後	ものわすれ外来	○	○	○	○	○	○

外来・一般外来、どなたでも受診下さい。
 火曜午前の外科系単位は早川医師担当。

名南介護老人保健施設 **かたらいの里** TEL 691-8085 FAX 692-5732
 通所リハビリテーション (月、火、水、木、金、土) 9:30~15:40

名南診療所 TEL 691-2497(代) FAX 692-2667
 診療科目 内科・小児科・消化器科・循環器科・呼吸器科
 名南診デイケア (月)~(金) 9:30~15:50
 デイサービス庵 (月)~(金) 9:30~15:50

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○	○
午後	往診						
夜	○	○	○	○	○	○	○

中川診療所 TEL 301-2631(代) FAX 301-3018
 診療科目 内科・小児科・消化器科・循環器科・放射線科
 中川診デイケア (月)~(金) 9:30~15:30
 ※小児相談・予防接種 (第2・4水曜日 午後)

曜	日	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○	○
午後	往診						
夜	○	○	○	○	○	○	○

名南在宅総合センター きずな TEL 692-4038 FAX 692-7092

名南訪問看護 きずな ※訪問看護ステーションでは24時間連絡対応いたします。 **名南ヘルパー きずな** **居宅介護支援事業所**

家庭で看護や介護が必要な方の在宅療養を支援します。お問い合わせ下さい。月~金 9:00~17:00、土 9:00~13:00

2011年8月より

名南会 診療案内

簡単!! 座って運動 その3 健康体操

理学療法士 門田 香奈 モデル 天野 由香 (作業療法士)

※注意点

- ・体調に合わせて無理せず行って下さい
- ・無理のない範囲で行って下さい

1) 準備する物
・タオル・椅子

2) 足の運動

膝伸ばし: ももの前面の筋肉を鍛えます。
加齢とともに衰えやすい筋肉なのでしっかり動かしましょう!

- ①手はからだの後ろにつき、からだを固定します。
- ②ももは坐面につけたまま、膝を伸ばします。



もも上げ: ももの付け根の筋肉を鍛えます。

- ①手はからだの後ろにつき、からだを固定します。
- ②膝は曲げたまま、足を持ち上げます。



つま先あげ: むくみにもいいですよ。

- ①膝を軽く伸ばします。
- ②つま先を上に向けてるように足首を曲げます。

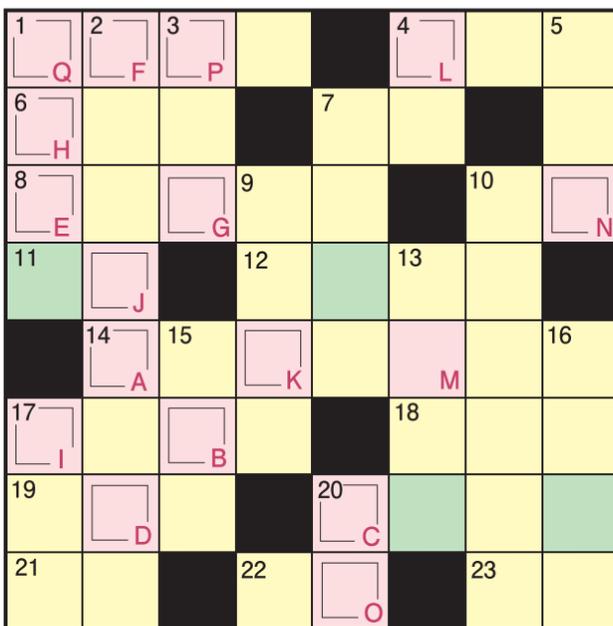


来月は...
「筋力をつけよう!~座って運動④~」
筋力訓練を紹介します。

第66回

クロスワードパズル

出題 大森久紀
名南診療所 所長



パズルの解き方 クロスを解いてA~Rにはいる文字を順に並べて、出来た言葉を書いてください。緑のマスの中には「めいなん」の文字が入ります。

- たてのかぎ
- 1 アブラナの花
 - 2 2月14日
 - 3 病気や怪我が完全に治ること
 - 4 あるじ「地」「家」「神」
 - 5 人形を英語で言うこと
 - 7 「素麺」
 - 9 要点をまとめて見やすくしたものを
 - 10 傷口から菌が入って、高熱が出てけいれんを起す病気

- 13 墓石に刻んだ銘
- 15 「粽」5月の節句に食べるおもちです
- 16 「環土」(カタカナの名前)父親がアメリカ人、母親が日本人のタレント。映画ではゲゲゲの鬼太郎役を演じたことも...
- 17 「もの」城とは仙台城のことです
- 20 「もの」「見る」「見よつ見」

ヒント 小林一茶の俳句です

A	B	C	D	E	F	G	H	I
J	K	L	M	N	O	P	Q	

よこのかぎ

- 1 「管理職」は形だけの管理職なので残業代や休日出勤手当がもらえません
- 4 裸のこと
- 6 「暖簾」一に腕押し一を分ける
- 7 妨げて止めさせること
- 8 その斑で一番エライ人
- 10 「うらら」「一番」「小日和」
- 11 「鉈」まき割りなどに使う刃物
- 12 日の丸弁当の真ん中にある食べ物、酸っぱくて見ただけで唾液が出てきますよね〜
- 14 .ひと目で見て分かるようにまとめた表
- 17 あんこの入った中華まん
- 18 目下⇒
- 19 できもの、はれもの
- 20 毎秒1回=60回
- 21 洋風の酒場
- 22 「の切れ目が緑の切れ目」では寂しいですね
- 23 「鬱」気分がふさぐこと

正解者の中から抽選で3名の方に図書券をさしあげます。【応募要項】締め切り8月31日(水) 答えをハガキで名南会本部事務局まで送ってください。〒457-0841 名古屋市南区豊田5丁目15-18 名南会本部事務局パズル係 「めいなん」新聞への感想や近況などお書き添えください。その他、寄稿・詩・短歌・マンガ・写真などの投稿も募集しています。

432号の答えは「ニゲテキテ タメイキツクカ ハツボタル」 22通の応募があり、19通正解。(当選者) 本村 かすみさん(豊田市) 米塚 恵子さん(瑞穂区平郷町) 高田 耕助さん(中川区一色新町)

投稿 読者のひろば

同窓会で、元気な恩師と50年ぶりの友と再会
昭和35年(1960年)卒業の中学校の同窓会に出席しました。先生の長寿を祝う会でもあり盛り上がりました。幹事の一人は心臓の手術をしたばかり、隣の友は胃の手術、脳梗塞、腎臓、その他多くの友が健康を害していました。旧姓で呼び合ひ、とにかくこの席で元気で会えたことをお互いに喜びました。恩師も私たちが以上にお元気で3年後にまた

会うことを約束したところですが、私はその時70歳になりました。またまた健康に気をつけなければ。
瑞穂区十六町
杉村 イツ子 さん

今年の夏は猛暑?夏バテ防止、節電にチャレンジ!
今年の夏は猛暑?になるかどうかわかりませんが、それでも対策を講じなければ、ゴーヤの苗を植えて緑のカーテンを掛け、節電にエゴ!お

まけに夏バテに効果のあるという実を食べて...でも私、生まれてこのかた一度も食べた事が無いのです。冥土の土産に今年こそは...チャレンジしてみるつもりです。ニガウリの名の如くでしょうが、健康レシピへの登場も期待です。
緑区鳴海町
福岡 ちよ子 さん



健康レシピ

名南ふれあい病院 栄養課
二川 有 (調理師)

旬の食材をつかって バナナプリン

ミニ栄養学

バナナは抗酸化力があり、果物・野菜の中ではトップクラスで免疫力を高める効果もあります。

***** 材料 (3~4人分) *****

- 牛乳 195cc
- 卵黄 6個
- グラニュー糖 50g
- 生クリーム 300cc
- バナナ 2本

***** 作り方 *****

1人前340キロカロリー

- ①鍋に生クリーム、グラニュー糖をいれ弱火でグラニュー糖をとろかす。
- ②バナナをミキサーにかけて牛乳でのばす。
- ③①に卵黄、②を混ぜ合わせざっくり混ぜる。
- ④③を器にいれ湯煎して、オーブンを110度にして20分かかります。
- ⑤プリンが固まっているのが確認できたら完成です。