

地域のみなさんの声と力をあつめて、

名南病院リニューアル 第1期工事完了

めいなん

第453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

◀看板側面には伊勢
湾台風の最高潮位
を示すライン



▲新しくなった屋上看板をバックに友の会役員のみなさん



▲ベランダには無料低額
診療事業の看板も設置



第2期工事(手術室リニューアル)スタート、 第3期工事(外来フロア・病棟)への意見集約進む

昨年9月から進めてきた名南病院のリニューアル工事のうち、第1期工事の外壁の修繕・塗装と正面玄関周辺の整備が昨年未だに完了しました。外壁はクリーム色を主体に、薄い黄色と黄緑色のアクセントが入ったさわやかなものに。屋上の看板は、あらたに「民医連マーク」が入ったものに整備。2階西側ベランダには、地域に広くお知らせしようとして「無料低額診療事業」実施医療機関の看板を設置しました。また、正面玄関北側にもあらたに看板を設置。看板側面には伊勢湾台風の教訓を後世へ引き継ぐと、最高潮位を示すラインも書かれています。

完成後、玄関周辺や屋上を見学した友の会役員さんからは「色は思ったより派手かもしれないけど、とってもいいんじゃない」「屋上の看板もきれいななったね」「新幹線の方角にも看板ができたので今度乗るとき注意して見なければ」などの感想が寄せられました。

年明け以降、第2期工事の手術室のリニューアル工事はじめましたほか、4月以降に予定されている第3期工事の外来・病棟のリニューアルに向けて、友の会役員と職員によるプロジェクト会議もはじまり、意見集約を進めています。

資金募集運動

秋(10、11、12月)名南会全体では 4,200万円を超える資金協力をいただきました。

— 名南病院地域では2,000万円超の資金協力 —

名南病院のリニューアル成功をめざし、すべての工事が終了する2013年度末までの2年間で、1億円の地域資金(名南会協同基金・出資金)を集めることを目標に、とりくみを進めてきましたが、昨年4月からこれまでに、名南病院地域で2,000万円を超える資金協力をいただきました。また、名南会の他の事業所・地域でも、名南病院のリニューアルを成功させようと、積極

的な運動を進め、秋(10~12月中)の3か月で、名南会全体で4,200万円を超える資金協力を頂きました。

昨年秋以降、名南病院と名南健康友の会名南病院地域支部の共同による地域訪問行動を4回実施。この中では「病院の役に立つならば」と、コツコツと貯めてきた500円玉貯金12万円分を協同基金としてご協力いただく方など、訪問

先では病院への期待が寄せられました。また、12月には1週間連続の外来行動を行い、職員・友の会あわせて述べ70名が参加、この1週間であらたに20件以上の積立通帳の申込があるなどの成果がありました。

名南病院と名南健康友の会名南病院地域支部では、目標達成に向けて、引き続き共同のとりくみを進めていくことにしています。



▲名南病院外来行動

名南病院のリニューアル成功をめざした1億円資金募集運動に、 引き続きみなさんのご協力をお願いします。



医師紹介 ⑥



小林 弘茂 医師
(名南病院 内科副部長)

小さい頃、いたずらをするとお前は「橋の下から拾ってきた」とよく言われましたが、名古屋出身のようです。中学までは、毎日外で遊ぶのが楽しくて忙しく、勉強をする暇がありませんでした。高校へ入ってからは、兄の影響もあってか、大学へ行けば何とかなるだろうと、工学部に入りましたが、鼻が敏感なせい、金属と油のニオイに耐えきれず中退。好きな理学部、物理学科に再度進学。しかしあまりの高度、難解さについていけず中退。いつも今後の人生について夕日を観ながらぼんやり考えていました。高校時代は血が嫌いだだったので、医学部だけには行かないと思いましたが、挑戦の意味もあって、寒翁が馬、医学部に進学しました。医師になってからは、以前していた運動もなかなかできず、カミさんからは、太ったので家事を手伝う様に言われ、休みの日にもなかなか休めません。趣味は、新聞、風呂、知的ゲームの最高峰の1つ、将棋くらいで、寝床で詰め将棋を解いています。直ぐに眠くなって寝てしまいます。患者さんには、いつも、薬も良いのですが、タバコ・酒などの毒を止めましょうと、くどく勧めています。一旦病気になる、合併症が出てきやすいので予防医療、健診を利用して早期発見、早期治療を勧めています。健康は普段気がつきませんが、病気になる、そのありがたみが分かりますから。



冬の感染対策



皆さんは、外出先から帰った時など手洗いをされますか？正しい手洗いで、冬の感染を防ぐことを御存知ですか？

冬は特に色んなところで病気をもらってきます。帰宅時の手洗いは大事ですが、本格的な冬に流行を迎えるインフルエンザやノロウイルスによる、食中毒や感染性胃腸炎から御自身の身を守るためには、手洗いは勿論、次に挙げる事、気をつけましょう。

◆インフルエンザに かからないために

まずインフルエンザにかからないためには①感染経路を断つことです。感染経路である、飛沫感染や接触感染を防ぐためには、帰宅時や調理の前後、食事前などの手洗いを心掛けます。アルコールを含んだ消毒液で、手の消毒を行うことも効果的です。②予防接種がまだの方は、発症する可能性を軽減し、発症しても重い症状を防ぐためにも接種をお勧めします。③また免疫力が弱っていると、感染しやすくなりますので、十分な睡眠とバランスの良い食事を心掛け、免疫力を高めます。

◆ノロウイルスに 感染しないために

ノロウイルスについては、人からの感染と食品からの感染があります。人からの感染には、便や吐物

から人の手を介して二次感染する場合や、飛沫などにより感染する場合や、ウイルスが蓄積し加熱が不十分な二枚貝などを食べた場合に起こります。予防としては①食事前、トイレの前後、調理前後などに手洗いをしっかり行うこと②家庭内や職場などで、ノロウイルスが発症した場合は、感染した人の便や吐物からの二次感染を防ぐために、便や吐物を処理する場合は、素手で触らず周囲にウイルスが飛び散らないよう静かに拭き取り、拭き取った後は、次亜塩素酸ナトリウムで拭き取ってください。御家庭ではハイターなど、塩素系の商品を使用して下さい。又、食品からの感染を防ぐためには、食材の中心部までしっかりと火を通し、調理器具などの消毒(熱湯85℃以上・1分以上)を行います。

今回は、冬に起こりやすい感染症とその対策についてお話ししましたが、すべてにおいて「手洗い」は大切な感染予防策の1つです。正しい手洗い方法を身につけて、病気を持ち込まない努力と、予防をしっかりと行いましょう。



名南病院感染対策委員会
鈴木 かおり
(名南病院 手術室課長)

道徳小学校の皆さんが 名南病院を訪問

12月7日、道徳小学校児童會代表の皆さんが名南病院に訪問に訪れました。代表の皆さんは、「いつもでも元気でいて下さい」「体に気をつけて長生きして下さい」と書いた千羽鶴と自分たちの似顔絵を書いた寄せ書きを持ってきて頂けました。千羽鶴は道徳小学校全校児童で作った物で、似顔絵の寄せ書きは1、2年生の全員で書いた物だそうです。小林医師が名南病院を代

表して「皆さん」の心のこもった物をいただいております。皆さんも風邪などひかないように気を付けて下さい。そしてしっかりと勉強してお医者さんや看護師さんになって名南病院に是非きてください。とあいさつしました。頂いた千羽鶴と似顔絵の寄せ書きは4階病棟に飾っております。



大幅増員と夜勤改善で 安全・安心の医療・介護の実現を

国会請願署名にご協力をお願いします

名南会で働く職員でつくる名南會労働組合では、「安全・安心の医療・介護実現のための夜勤改善・大幅増員を求める」国会請願署名にとりくんでいます。みなさまもご承知の通り、医師はもろろんのこと、看護師、介護職員などの不足も深刻さを増しており、医療・社会保障予算を先進国並みに増やし、国民が安心して暮らしていける制度の実現が求められています。

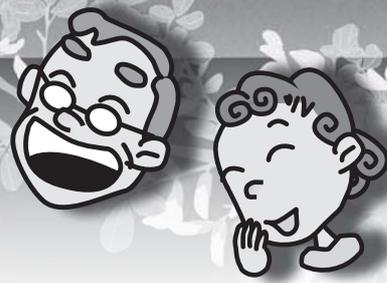
今回、医療法人名南會の協力のもと、めいなん新聞に署名を同封させて頂きました。郵送などの関係で同封されていない地域もあります。署名の趣旨にご賛同頂けましたらご家族の分も含めてご署名頂き、返信用封筒(切手不要)に入れて郵便ポストに投函頂ければ幸いです。また、病院・診療所窓口にご持参頂いても構いません。みなさんのご協力をよろしくお願い致します。



名南會労働組合

初笑い

1/9



共同組織 (社員・協同基金・友の会) のページ



今年もおおいに
笑ったヨ!

1月9日(水)に毎年恒
例の「大須観音初詣・大
須演芸場初笑い」が開催
されました。

当日は冷たい風が強く
吹いておりましたが、参
加者の中には受付開始時
間よりも前から見られた方もお
り、今年になって初めての友の会企
画をとて楽しみにおられたの
が伺えました。

午前11時30分より土肥カヅ子・
名南健康友の会会長の挨拶と、
西本義弘・名南会専務理事の挨拶
があり、12時より演芸が開演され
ました。
2時間という時間の中で笑いや拍
手が飛び交い、皆さん満面の笑顔
で会場をあとにしました。



笑いつつまれた大須演芸場



出演者と一緒に手拍子!

大須演芸場 初笑いに参加して

毎年ここから一年が始まりま
す。会場いっぱいのおいと笑顔
で包まれました。今日この場で
もらった元気で一年を乗り切っ
ていきましょう。今年も私たち
の取り巻く環境は厳しさがあり
ます。消費税増税は何としても
ストップさせなければならぬ
し、TPP、原発問題、憲法改
悪、年金介護、保育等、私たち
に知らされないまま決まってい
まわらないように政治についてよ
く勉強し、皆さんと力を合わせ
て行動していきたいと思いま
す。

呼続コスモス班 森 昌代

12/5 よりよい中川診療所をめざして「オープン周年のつどい」を開催!



「つどい」で挨拶する服部繁治中川健康友の会会長

12月5日(水)午後2時30分より中川
診療所待合ルームにおいて、リニューア
ルオープン記念行事第2弾「二周年のつ
どい」を地域・職員40名の参加で開催
しました。

映像で「リニューアルオープンから
現在までの活動を報告」、山口達也所
長の記念講演は「健康と数学」を題に
して健康の事から数学まで幅広い内容
で、笑いありの楽しいお話しでした。つ
どい終了後に友の会ルームで白玉せん
ざいを頂きながら交流を深めました。

つどいに参加して

地域の人たちによって作られた、地
域の人たちのための診療所というのが
感じられ、まさに民医連の診療所だ
と思いました。これからも中川地域の
健康と生活を守るために医療・介護
活動を頑張りましょう!

名南会介護事業部長 岩本 巨司

2月以降の 予定行事

- ★ 2/13 (水) **おり紙講習** 14:00~
~お雛様を作ろう~ 材料代のみ必要
名南病院多目的室
- ★ 2/19 (火) **名南診療所『ふれ愛お食事サロン』** 11:30~
名南診療所2階多目的室 一人¥300
- ★ 2/19 (火) **ゆめっこ広場(子育てサロン)** 10:00~
ふれあいヴィレヂ 申込不要

- ★ 2/20 (水) **おしゃべりわいわいクッキング** 10:30~
南区役所5階 調理室 一人¥800
メニュー:お祝い巻き寿司・はまぐりのうしお汁・デザート
- ★ 2/22 (金) **『お食事会』** 11:30~
ふれあいヴィレヂ 一人¥300
メニュー:三色ごはん・豚汁

- ★ 3/28 (木) **☆あそぼ☆子育てサロン** 10:00~
申込不要
名南診療所2階多目的室
- ★ 3/29 (金) **健康ウォーキング**
守山区東谷山
現地集合・現地解散 無料
●地下鉄伝馬町駅改札口前9:30集合
●地下鉄大曽根ゆとりーとライン乗り口10:15集合

伝馬学区 望年会

笑いとお喋りの望年会

昨年12月22日、伝馬地域の「健康友の会」「生健会伝馬班」「仲良しフレンズ」の合同で望年会が開かれました。合同で開く望年会は今年で5回(5年目)です。医療と健康を中心の「健康友の会」社会保障の充実を求め「生健会」一人暮らしの閉じこもりをなくそうと「仲良しフレンズ」から



希望のあるたのしいカルタとり大会

こみたいたたり、うまくやれた人には大きな拍手。かるたでは、脇でみていた人が、読み始めたら目の色が変わってお手つき!などと言ひ合ひ、人は見かけによらないねとみんなまで笑ったりしました。ダーツの矢で風船を割る「ストレス解消ゲーム」はうまく風船が割れた時

「パン!」という音がストレス解消にならなにか、と音にびっくりしながらも何度も挑戦しました。最後に伊藤さんのハーモニカ伴奏で「青い山脈」と「ふるさと」をみんなで大合唱して終わりました。

ゲームはいくつかあって「お手玉の玉入れ」「福笑い」「かるたとり」「ビンゴゲーム」「ストレス解消ゲーム」「みんなで歌いましよ」などです。福笑い(みんなが見られるように正面の白板にマジックで作った部位を貼り付ける)では、やっている人に似ていたり、鼻が逆さまだったり、口がひよっと

閉会のあいさつで寺本美子さんは「今日はとても楽しい一日でした、次回もみなさんと元気な姿でお会いできますように、お体には十分気をつけてお過ごしください」と締めくくられました。南区生活と健康を守る会会長 友の会名南診地域 伊藤 邦男

遊ぼう! をやったよ 12月25日(火)



とってもにぎやかな遊ぼう!会でした。

次回は3月28日で〜す。

小さな子が遊べたり、子育て中のママがほっとできる場が欲しいね。遊ぼう会を名南診療所でも開こうと、相談がまとまりました。名前は「あそぼ!」一回目は冬休みに入つてすぐの25日。乳幼児から小学生対象です。誰も来なかつたら...と心配しながら待っていると、二組三人の親子が参加してくれて「ホッ!」。積み木遊び、サンタの折り紙、クッキー作り。ゆるやかな時間を楽しみました。最後は出来たてのクッキーと紅茶でおいしいひととき。近所の会員さんも仲間入り。にぎやかな交流ができました! 内浜班 加藤 ゆう子

皆さんの家族、ペット、お庭自慢(何でも)を特集したいと思います。掲載希望の方は名南会事務局健康推進室・松土までお知らせください。

Table with 4 columns: 日曜日, 班会, 班会内容, 班会場所. It lists various community activities and classes across different locations like 名南診療所 and 中川診療所.

2013年2月予定表



中川診療所の職員のみなさん

職場紹介 第19回 中川診療所

こんにちは中川診療所です。当診療所の活動は、外来診療・居宅介護支援・デイケア等の医療・介護の事業展開をし、さらに健康友の会活動も重要な位置づけにあります。常勤職員11名パート14名ですが健康友の会役員やボランティアのメンバーも合わせると総勢42名程になります。

私たちは、「地域の方々が安心して暮らせるように健康面から支援をしていく」ことを目標に多方面からアプローチをしています。外来では診察の合間に生活指導、居宅では生活し続けられるように支援の輪を構築すること心掛けています。デイケアでは利用者自身の動作能力を高める運動など提供しています。

中川診療所 看護課長 堺 洋子

そして、友の会組織は地域の方々が診療所を気軽に利用して頂くために、待合室での茶話会「何でも相談室」を開き、患者さんとの交流を図っています。その他健診においても、慢性疾患と関連づけた健診の必要性やがんの早期発見に繋げるため計画的に声掛けし、12月末現在で630名ほど受けて頂きました。また、慢性疾患は、生活全般から見直し改善の後押しをすることが大切ですが、しかし、一人ひとり生活状況が違問題や改善目標値も違うため、その人にあった支援が出来るように取り組みを始めました。まだまだ未完成ですが、今後の活動に期待あれ。

口は健康の入り口シリーズ②

歯ぎしりのお話



皆さんは「寝ている時に、歯ぎしりをしていたよ」と、ご家族から指摘された経験はありませんか？

実は、ある研究によると成人の80%が歯ぎしりをしているといわれています。その中で、歯ぎしりを自覚している人は10%にも満たないといわれています。

では、なぜ歯ぎしりをしてしまうのでしょうか？

歯ぎしりは、ストレスを解消するために行われていると考えられています。そのため、歯ぎしりの最大の原因はストレスだという説が有力です。

ただ、先程も申し上げた通り、歯ぎしりを自覚するのは難しく、なかなか気が付かないものです。

そこで、歯ぎしりをしているかを自己チェックする方法がいくつかありますので、皆さんもチェックしてみてください。

①～⑤のような場面で、皆さんの上下の歯はどのような状態になっていますか？もし、いずれかの場面で上下の歯が接触している場合は、歯ぎしりをしている可能性が高いので、一度歯科医院で相談されるとよいでしょう。

では、歯科医院では歯ぎしりの治療として、どのようなことを行うのでしょうか？

最もよく行われる治療は【マウスピース】を装着することです。マウスピースを装着することによって、歯ぎしりによる歯の擦り減りを防止するだけでなく、装着することによって安心し、少しでもストレスを軽減させるということも、大きな目的の一つです。

但し、歯ぎしりの原因によって治療法は異なりますので、歯ぎしりでお困りの方は、是非一度ご相談下さい。

歯科医師 久保 晴奈

- ① 家事をしているとき
- ② パソコンをしているとき
- ③ 車を運転しているとき
- ④ 本を読んでいるとき
- ⑤ ゴルフをしているとき



往診地域は、はみんぐ歯科から5キロ圏内。南区・瑞穂区・港区・熱田区・緑区・天白区の一部です。

歯についてのご相談・診察予約は 〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号

一般社団法人 **はみんぐ歯科** TEL052-691-6480



職員と友の会代表による名南病院院所利用委員会の様子

名南病院 院所利用委員会 報告 病室テレビのプリペイドカードの 視聴時間が増えました

この間、院内の投書箱などにご意見をいただいていたテレビを、病室に設置されたテレビを利用するためのプリペイドカード1枚で視聴できる時間が、昨年11月から約2時間延長されました。今後も快適に受診・療養していただける病院をめざして、患者さんのご意見に耳を傾け、改善を進めていきます。

(昨年12月に開催された院所利用委員会で議論したご意見と回答は次号以降に掲載していきます)



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。

●弁護士法人 **名古屋南部法律事務所**

TEL (052)682-3211 PM5:00~7:00
その他随時(御相談に応じます)

2月5日・19日 3月5日・19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

初回
相談のみ
無料

特定健診はもうお済みですか？

75歳以上の方の特定健診は **2月末**までです



特定健診はもうお済みですか？ 75歳以上の方(後期高齢者医療保険にご加入の方)の特定健診の実施期間は2013年2月末までです。また、名古屋市の国民健康保険にご加入の方の実施期間は2013年3月末までです。社員・友の会会員の方は、特定健診の項目に8項目をプラスした「社員・友の会健診」を追加料金なしで受けて頂くことができます。お申込み・お問い合わせは病院・診療所の受付まで。

法人健診委員会

簡単!! 健康体操

転倒予防①

理学療法士 高山 大地
モデル: 理学療法士 平松 良規

○足の指の筋肉を鍛えて転倒予防

意外と知られていませんが足の指の力は転倒と関係しています。いくつかの研究からも足の指の力を鍛えることで転倒の危険性が低下するとされています。今回は転倒予防のための足の指の運動をご紹介します。

足首の筋肉を鍛える①

① 薄いタオルを1枚用意して下さい。椅子の前にタオルを敷きます(右図参照)。椅子に深く腰掛け、裸足になり、タオルの端に足を置いて下さい。



② 足の指でタオルを引き寄せます。踵を着けたまま、足の指でタオルをしっかりと掴み踵に向かって引き寄せていきます。足裏にタオルが溜まったら1回終了です。



③ 1、2を左右交互に5回繰り返すことを目安に下さい。5本の指をしっかり動かすことを心掛けて下さい。



※ダメな例

下図のように指の力ではなく足首や膝を曲げて運動を行わないようにして下さい。



踵が浮いてしまっている。



脚全体が動いてしまっている。

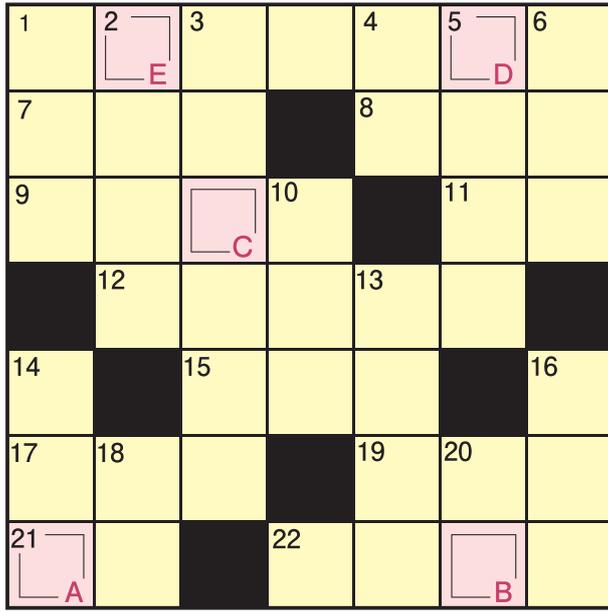
※注意点

- 椅子からのずり落ちに気を付けて下さい。
- 体調に合わせて無理せず行って下さい。
- 医師に運動を制限されている方は行う前に相談して下さい。

第82回

クロスワードパズル

出題 小松 健 医師
名南ふれあい病院院長



【パズルの解き方】クロスを解いて A~E にはいる文字を順に並べて、出来た言葉を答えてください。

ヒント ストレスが原因になることが多い

A	B	C	D	E

- たてのかぎ
- 1 生まれつきの才能
 - 2 気持ちや興味が変わりやすい様子
 - 3 引き受けてくれる相手。これが無く困っている老人も多い。
 - 4 おいしいこと
 - 5 崖などの崩れを防いだり外敵から守るために築かれた壁の様な構築物
 - 6 内向的な性格
- よこのかぎ
- 10 誰でも1日に何回かはお世話になります。
 - 13 昨日の〇〇は今日の友
 - 14 〇〇者。従属関係で優越的な地位に立つ人。
 - 16 今は女性の方が色気よりこちら。太り過ぎに注意。
 - 18 朝には必ず、〇〇を開ける。〇〇際族。
 - 20 絵描き



よこのかぎ

- 1 うつ病と間違われることもあります。医学専門的に言うと。
- 7 親の子どもへの義務。礼儀作法も含まれる。
- 8 家族や親戚
- 9 つりの道具。つりざおの先には……。
- 11 奥地、田舎のこと。〇〇地。
- 12 礼儀にかなうよう、形だけそうしておく様子。
- 15 砂や小石のこと。また、それらが混ざり合ったものに言うと。
- 17 紙を使わず、たばこの葉を堅く太く巻いたもの
- 19 かわるがわる。別の言い方で〇〇〇ちがい。
- 21 昔の上水道。〇〇端会議。
- 22 質問のことです。見知らぬ人に〇〇〇られる。

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2月28日(木) 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。

451号の答えは「ヤマデラヤ ユキノソナル カネノコエ」27通の応募があり、26通正解。
(当選者) 大島 桂子さん(南区豊) 花井 貞子さん(瑞穂区大喜町) 森 米子さん(中川区一色新町)

投稿 読者のひろば

民意が反映できる選挙制度と有権者としての責任

選挙が終わりました。制度(小選挙区)は民意を表しているのでしょうか。一票の格差訴訟が起こされているとの新聞発表もあり、改めて民意が反映できる選挙制度をと思います。これからの生活、子ども、孫、原発被災地等、私も含め有権者の責任も問われることになることでしょうか。しっかりと国政を見守ることにしましょう。

瑞穂区十六町 杉村 イツ子 さん

食材の効果を生かした季節の料理を楽しむ

また、年末が近づいて来て、おせち料理を作る楽しみがあります。3月には、巻き寿司を作ります。何でも売っていて手に入る世の中ですが、コトコトと豆を煮たり、部屋中しいたけの匂いをただよわせて甘煮を作ったりと、冬の楽しみです。健康レシピの食材の効果を読むのが大好きです。

南区豊 畔柳 恵子 さん

健康まつりで楽しく過ごすヒント

今年4月と11月の2回にわたりお世話になりました。(中川診療所の)健康まつりに初めて参加出来、その時昔なつかしい唄を全部歌いきり楽しかったのが思い出になりました。今、デイサービスで頑張っています。今日力ラオケで頑張ります。

中川区水里 松下 照子 さん

川柳

百歳を 生きる甲斐ある 国造り
差額ヘッド 払ってびっくり した人も
民医連 マークに誇り 頼りがい
原発は ゼロと定めて 歩み出す
願い込め 筆圧強く その名書く

港区木場町 松井 俊宏 さん

健康レシピ

名南病院 栄養課
都築 智也 (調理師)

白身魚と白菜のレモン蒸し



***** 材料(2人分) *****

- 鯛 2切れ(160g)
- 塩 少量
- 白菜 2枚(200g)
- みつば 20g
- 生姜(千切り) 5g
- レモン 1/2個
- オリーブオイル 小1
- A 酒 大2
- 水 2/3カップ
- 塩、こしょう 各少量

***** 作り方 *****

- 2人前206キロカロリー
- ①鯛は塩をふってしばらくおき、熱湯をまわしかけ、霜降りにする。
- ②白菜はざくざくと切る。
- ③レモンは塩でこすり洗いをする。2~3枚の薄い輪切りにし、残りは搾り器で果汁を搾る。
- ④フライパンに2を敷き、1とレモンの輪切りをのせてAを順にまわし入れる。ふたをして火にかけ、強火で10分ほど蒸して器に盛る。
- ⑤フライパンに残った汁にレモン果汁を加え、塩とコショウで味をととのえ、4にまわしかける。みつばと生姜をのせる。

★胃腸アドバイス★—— 脂肪は少なめに、野菜をしっかり!!

胃腸の働きを活発にさせるために、まず欠かせないのがたんぱく質。ただ、脂肪のとりすぎは胃腸に負担をかけるので要注意。脂肪の少ない赤身肉や鶏肉(胸肉、ささみ)、白身魚、豆腐、卵などの良質たんぱく質がおススメ。そして、たんぱく質と合わせてとりたいのが野菜、芋、キノコ類、海藻、くだもの。胃腸の粘膜修復に必要なビタミンやミネラルを多く含み、豊富な植物繊維が胃腸の調子をととのえます。