



No.84

夏バテしやすい疲れがちの体質には、やる気が出ない、身体が重だるい、かぜをひきやすい、胃腸が弱い、声が小さい、など様々な症状があります。

これらの症状が続く人は「気虚」体質かもしれません。今回使用する鶏肉は滋養強壮、胃腸を温める、気血を補う、胃腸虚弱的改善におすすめ食材です。鶏肉は消化吸収がよく、おなかを温め「気・血」を補います。疲れやすい、お腹がゆるいなどの虚弱体質など体力の回復にも良いとされています。参鶏湯（サムゲタン）は夏に食べることで体力を回復し、暑さから守るために食すと良いとされています。暑い季節に体が冷えると胃腸の働きが弱くなり、気力が衰えるとされているため、「暑い料理を食べると良い」と食養生では言われています。「以熱治熱」といって、熱さで暑気払いをし、夏バテを予防するために薬効作用のある参鶏湯を食べてみませんか。

フレイル予防献立

## ◆ 参鶏湯 (2人分) ◆



エネルギー 622kcal 蛋白質 43.3g 食塩 1.5g

## 〈材料〉

・鶏手羽元……………8本  
・白ネギ……………1本  
・にんにく……………1片  
・生姜……………1片  
・餅米……………大3  
・ごま油……………小2  
・水……………1000ml  
・酒 (A) …… 100ml  
・塩 (A) …… 小1/2  
・塩こしょう… 各少々  
・クコの実……………大1/2

## 〈作り方〉

①もち米は洗米後30分浸漬し、水切り後、ごま油をまぶす。  
②白ネギは5cm幅（青い部分も使用）、にんにくは芯を除いて潰す。生姜は皮付きでスライスする  
③手羽元は骨の両側に切り込みを入れる。  
④①～③の材料とAを入れ強火で煮立ったら、灰汁を除き、蓋をずらして40分ほど煮る。  
⑤鶏肉が柔らかくなったらクコの実を入れ10分煮る。  
⑥味をみて塩こしょうで調える。

## ★調理ポイント★

★もち米はスープにほどよいとろみをつけてくれ、体を温める効果があります。もち米にごま油をまぶすことで風味が付き、お米がべたつとするのを防ぎ、さらっと仕上がります。お好みで米やもち麦であればプチットした食感を楽しめます。  
★本来高麗人参を使用しますが、手に入りにくいので生姜で風味を十分つけることができます。  
★塩加減は入れすぎず、最後に味を調えるのがポイント。蓋をずらすとほどよく水分を飛ばすことができます。  
★夏の暑い時期に火を使うのは大変なので、圧力鍋の活用もしてみましょう。その場合圧力がかかったら10分ほど加熱して火を切りましょう。水分が蒸発しないため水は600ml程度がおすすめです。

みどり病院栄養科 科長 和田万代子管理栄養士

## ケアハウスささゆり地域交流ホール 「健康と文化」公開講座のお知らせ

| 健康と文化講座 |                                                                                       |
|---------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| 7月      | 7月12日（金）14:00～<br><b>ジャズコンサート</b><br>ジャズの調べで午後のひと時を楽しみましょう。<br>講師 EMMY&B.B.C 大西 恵美子さん |
| 8月      | 8月9日（金）14:00～<br><b>夏バテしないフレイル予防体操</b><br>講師 足立明彦さん                                   |

2024年7月～8月までの「健康と文化」講座の予定をお知らせします。講座は、「NPO法人生活サポート・助け足ネットのまちづくり事業」として開催しています。

コロナ5類に伴い、参加の事前予約と人数制限はなくなりましたが、マスク着用のご協力をお願い致します。

連絡先：みどり福祉会 058-244-1200  
住 所：岐阜市北山 1-15-25

## 診察案内

| みどり病院                    |     | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土※第4休 |
|--------------------------|-----|---|---|---|---|---|-------|
| 受付時間<br>午前<br>8:20～11:30 | 内 科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○     |
|                          | 小児科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○     |
| 午後（夜）<br>16:30～19:00     | 内 科 | ○ | △ | ○ | △ | ○ | △     |
|                          | 小児科 | ○ | △ | ○ | △ | ○ | △     |

休診日：火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始  
急患は24時間受付（まずは、ご連絡ください）

| 華陽診療所                |                  | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土※第4休 |
|----------------------|------------------|---|---|---|---|---|-------|
| 受付時間<br>午前8:30～11:30 |                  | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○     |
|                      | 午後（夜）16:30～18:30 | △ | △ | ○ | △ | ○ | △     |

休診日：月・火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始

| こがねだ診療所              |                       | 月 | 火 | 水  | 木 | 金 | 土 |
|----------------------|-----------------------|---|---|----|---|---|---|
| 受付時間<br>午前9:00～12:00 |                       | ○ | ○ | ○  | ○ | ○ | ○ |
|                      | 月・火・木・金 午後15:30～17:30 | ○ | △ | ※○ | △ | ○ | △ |
| ※水曜 午前14:00～16:00    |                       |   |   |    |   |   |   |

休診日：火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始

## フォト投稿コーナー

新しいコーナーが始まります！ 9月号から毎月、掲載するための募集をします。

9月号の〆切は、2024年7月21日（日）です。

7/21以降に投稿された方は、11月号の審査対象となります。

みなさんの「宝物」「幸せ」「笑顔」などを写真にして投稿してください。

※写真の応募は、岐阜健康友の会「公式ライン」からお願いします。

採用された方には、500円の図書カードをプレゼント!!

☆応募方法☆

①公式ライン登録をする（下記登録方法を参考にして下さい）

②登録後、下記の○の箇所（スマホ画面の左下）から写真を添付して送って下さい。

応募する時は、

お名前 ②年齢 ③住所 ④写真の説明を簡単に ④ペンネーム（希望の方）を記入してください。

※採用時には、お名前かペンネームを記載します。

※採用の方には図書カードを送るため、必ず氏名と住所の記入を忘れないようお願いします。

※公式ラインからのメールは、他の方には送られません。友の会本部のみに届きます。



岐阜健康友の会  
公式LINEをやっています!

QRコード

登録方法

① LINEを開く ② ホームを押す  
③ 友だち追加を押す ④ QRコードを押す  
⑤ 上のQRコードをかざし「追加」を押す ⑥ 登録完了!

○の箇所をタップすると、メールが出来ます。

あとは、通常のLINEメールと同じやり方で、写真を添付し、メールにて必要事項を送って下さい。

岐阜健康友の会のおたより

無料・低額診療事業のご案内

みどり病院ホームページ

岐阜民主医療機関連合会

民医連

メニュー

山路を登りながら

## 事業所案内

### ❖ みどり病院（岐阜市北山1丁目13番27号）

TEL (058) 241-0681 FAX (058) 241-0682

### ❖ すこやか診療所（岐阜市北山1丁目13番11号）

TEL (058) 243-0791 FAX (058) 243-0792

◇みどり訪問看護ST……………TEL (058) 241-1404

◇すこやか透析センター……………TEL (058) 215-7640

◇すこやか通所リハビリ……………TEL (058) 201-0767

### ❖ 住宅型有料老人ホームすこやか（岐阜市北山1丁目16番13号）

TEL (058) 241-7709

◇すこやかデイサービス……………TEL (058) 244-4077

◇すこやかヘルパーST……………TEL (058) 243-2204

◇介護保険相談センターすこやか……………TEL (058) 244-3018

### ❖ 華陽診療所（岐阜市祈年町1丁目24番3号）

TEL (058) 272-5322 FAX (058) 272-9258

◇デイサービスきねん……………TEL (058) 275-7195

◇介護保険相談センターかよう……………TEL (058) 275-7197

### ❖ こがねだ診療所（関市上白金511）

TEL (0575) 28-6366 FAX (0575) 28-6520

◇こがねだデイサービス……………TEL (0575) 29-6263

◇介護保険相談センターこがねだ……………TEL (0575) 28-6510

### ❖ わらべ保育所（岐阜市北山1丁目16番15号）

TEL (058) 241-2069