



草花にも朝露がつき白く見えてくる「白露」、だんだんと夜の時間も長くなり、肌寒さを感じる日も増えてくる「秋分」本格的な秋が始まりましたね。暑さと涼しさが混ざるこの季節。季節の変わり目となり体調崩されていませんか？徐々に涼しくなっていくこの季節の中で一番気になり出すのはやはり乾燥でしょうか。夏を乗り越え汗をたくさんかいてきた体は、水分が不足気味となっているでしょう。少し乾いた秋風で肌の乾燥だけでなく、肺や大腸など体の内側も乾き、喉の痛みや便秘など様々な不調の原因となります。そんな季節の中、食養生では白いものが乾きに良いとされています。今回使用した白いものは、れんこんやしめじ、大根です。これらには、食物繊維も豊富で大腸の働きを助ける効果があります。また、豚肉にはビタミンB群も豊富で体の疲れを癒やしてくれます。そんな一品を作ってみました。簡単な調理になっていますので、是非お試しください。

フレイル予防献立

◆ 豚肉と根菜のレンジ蒸し ◆

エネルギー 264kcal 蛋白質 11.2g 食塩 1.6g



〈材料〉
 ・豚バラ肉（薄切り）…100g
 ・にんじん1/3本…50g
 ・大根 輪切り2cm…100g
 ・れんこん …100g
 ・しめじ …100g
 調味料
 ・水 …100cc
 ・みそ …大さじ1
 ・醤油 …小さじ1
 ・豆板醤 …小さじ1/2

〈作り方〉
 ①れんこんと大根は、5mmのいちょう切りに。にんじんは、小さめの乱切りにします。しめじは細かく裂いておきます。
 ②調味料類は、あらかじめ混ぜておきます。
 ③①を耐熱皿に盛り、その上に豚肉を乗せます。その後、②で用意した調味料を回しかけ、ふんわりとラップをします。
 ④電子レンジで600W10分（500Wであれば12分）加熱したら完成です。

★調理ポイント★

- ★塩分が気になる人には、水を出汁（塩分がはいっていないもの）に変えて、味噌の量を減らしても美味しいです。また、減塩調味料にしても良いでしょう。
- ★辛いものが苦手な方は、豆板醤はなくても美味しくいただけます。
- ★今回は、調理が簡単なふなしめじを使用しましたが、そのきやまいたけなど様々なキノコ類を入れても美味しいと思います。
- ★今回は、豚バラ肉を使用しましたが、脂が気になる人は豚かた肉や豚もも肉など赤身の多い部分でも美味しくいただけます。赤身の多いお肉ですとたんぱく質量が多くなります。

みどり病院栄養科 久保田脩人管理栄養士

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	
9月	9月13日（金）14:00～ 音楽療法 講師 トイスリーミュージック 井上 勝さん
10月	10月11日（金）14:00～ 平和と人権「核兵器廃絶」 講師 木戸 季市さん

2024年9月～10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無くなりましたが、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

無料法律・生活相談会のご案内

くらしの困りごと、日常の様々な法律問題について担当弁護士等に相談できます。（岐阜健康友の会員およびその家族）

★毎週水曜日 19:00～（事前予約制）

※事前に電話予約が必要です

連絡先：058-244-1200（平日 9時～17時）

岐阜健康友の会員である旨を申し出ください

★場所：ケアハウスささゆり（岐阜市北山 1-15-25）

フォト投稿コーナー

宝物・幸せ・笑顔

7月号の応募の中から2枚の写真が選ばれました!!



末松正則様 「満1歳の孫」



「姉と兄の頭を泡をのせられて喜んでる末っ子です」さーちゃん

公式LINE登録方法

QRコード



岐阜健康友の会
公式LINEをやっています!

登録方法

- LINEを開く
- ホームを押す
- 友だち追加を押す
- QRコードを押す
- 上のQRコードをかざし「追加」を押す
- 登録完了!

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（下記の登録方法を参考） ②登録後、公式ラインのメールから投稿して下さい
 応募する時は、

①お名前 ②年齢 ③住所 ④写真の説明を簡単 ⑤ペンネーム（希望の方）を記入して下さい。

※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致します。

※個人情報については、採用時の使用のみで、他の事には使用しません。

11月号掲載の〆切9月24日（火）

診察案内

みどり病院

受付時間		月	火	水	木	金	土※第4休
午前 8:20～11:30	内科	○	○	○	○	○	○
	小児科	○	○	○	○	○	○
午後（夜） 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

受付時間		月	火	水	木	金	土※第4休
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

※土曜日の診療については変更する場合がありますので診療所へご確認ください

受付時間		月	火	水	木	金	土
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
 ※水曜日の午後診療に関しましては、お問い合わせください

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
 ◇みどり透析センター……………TEL (058) 215-7640

❖ 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