

第40号

平成26年7月15日発行

目 次

通所リハビリテーション開設 (2~3)

カナダ地域医療教育を訪問して(4)

風物はくすり(5)

地域医療を学ぶ(6・7)

着任あいさつ(8)

掲示板(9)

週間診療担当表(10・11)

栄養管理室だより(12)



(平戸市民病院通所リハビリテーション)

平戸市民病院通所リハビリテーション開設

いたしました。公的病院としては県ビリテーション(通所リハ)」を開所6月から「平戸市民病院通所リハ

内で2番目となります。

度の導入に伴い、将来に向けた医療国は平成12年度からの介護保険制

保険制度の見直しの中で「医療

保険と介護保険の住み分け」を 療・療養ヘシフトを揚げてきま かでのリハの日数制限、在宅医 療・療養ヘシフトを揚げてきま した。

平戸市民病院通所リハビリテーション

でに北部、田平地区の民間の医療機関においては10年程前から通所リハを立ち上げ、ニーから通所リハを立ち上げ、ニールがの施設はありませんでした。こ存じのように中南部地区には通所リハの施設はありませんでした。で存じのように中南部地区は加速度的に高齢化が進んでいます。在宅療養者の支援体制の充実は在宅療養者の支援体制の充実は不でいる「地域包括医療・ケアシステム」を考えると、何らかのステム」を考えると、何らかのステム」を考えると、何らかのステム」を考えると、何らかのステム」を考えると、何らかのステム」を考えると、何らかのステム」を考えると、何らかのステム」を考えると、何らかの大は、田平地区の民間の医療を行わなければ、システムの構築から遠ざかることになり、住民の健康と安心を脅かし

ないことは、外来診療、入院治療と が、訪問看護、訪問リハ、通所リハ の機能を有し、充実させることと考 の機能を有し、充実させることと考

病院として当院が担わなければなら

かねません。在宅療養者支援の拠点

重い障害をかかえたとしても「人間律)を目指すところです。どんなにを目指すための施設であり、自立(自を目指すとのをれぞれの生活の立て直しを目がある。



としての尊厳」を再び取り戻し、地域や社会に出向いて行くための気力と体力をつけるための施設と考えていただきたいのです。失ったものにとらわれるのでなく、残されたものに目を向ける価値観の転換が重要で、新たな生活、生き方を目指して欲しいと考えています。利用者の皆さんと、そのための施設になるよう育ていきたいと願っています。

(平戸市民病院理学療法士

大石典史)



通所リハビリテーションとは?

通所リハビリテーションの対象は

- ◆要介護認定を受け、要介護・要支援の認定を受けている方
- ◆医師の指示により、通所リハビリテーションで の援助が必要と判断された方

ご利用案内

■利用定員

20名

■利用エリア

平戸市内

■事業所の営業日

月〜金曜日 祝祭日、年末年始(12/29~1/3)は除く

■サービス提供時間

9:00~16:00

■サービス利用までの流れ

①利用希望

ケアマネージャーに利用希望を申し入れる



②申し込み

ケアマネージャー・かかりつけ医より必要書類の提出



③見学・体験



④外来受診

受診日決定、国保平戸市民病院受診



⑥初回通所

サービス開始

■相談窓口

平戸市民病院通所リハビリテーションセンター 〒859-5393

平戸市草積町1125番地12 T_{EL}: 0950-25-3388 (直通)

活気ある生活への支援

~いつまでも健やかに~

◆リハビリテーション

- 理学療法士などが一人ひとりの状況に応じた 評価、治療を行ない、生活の相談に応じます。
- 退院、退所直後で生活に不安がある方に対して、集中的なリハビリテーションを行ないます。
- 寝たきりや運動不足で身体機能が低下しない ように、生活の中で行えるリハビリテーションを行ないます。

◆日常生活動作練習

ご自宅で排泄、移動、入浴などが可能となるよう方法の工夫を行い、動作手順をアドバイスします。

◆身体保清(ミスト浴)

感染、衛生問題の観点からとプライベートな空間と時間を大切に、当施設はミスト浴による個別対応の身体の清潔保持を図ります。



(ミスト浴)

※通所リハビリテーションを一般的には "デイケア"、通所介護を "デイサービス"と呼びます。

平戸市民病院の通所リハは障がいをかかえながらの生活の立て直し そのための自立(自律)支援施設を目指しています。デイケアとい う言葉はケアを受けるような受け身の響きがしますので、当院では 『デイケア』という呼び方をせず、できるだけ『通所リハビリテー ション』という呼び方にこだわりたいと考えています。

医療教育を訪問してきました



長崎大学病院へき地病院再生支援・教育機構

准教授 中 桶 1 太

陸の北部、 に赤のメープルリーフ、北米大 カナダをご存知ですか?白地 アメリカ合衆国の北

倍もあり世界で2番目に広い にある国です。 面積は日本の27 · 国

のですが人口が少ないので、田 1と少ないのです。 国土は広い ですが、

人口は日本の約3分の

そんな「へき地」の医療を支え (へき地) が多い国なのです。

ているのは 「家庭医」と呼ばれ

る医師なのです。 地域で活躍す

る医師がどのようなことを学ん

の役割と似ていますね

でいるのか、 見聞してきました。

ダの医療制度では、 主に初診でお世 患者さんは カナ

話になる医師を指します。 い言葉ですが、 家庭医とは日本では馴染みのな

> るのです。 要な場合、 診することはできないのです。 紹介状なしで病院の専門医を受 ってはじめて専門医を紹介され まず、家庭医の診察を受け、 紹介状を書いてもら 必

> > っていきます。

です。そうです、平戸市民病院 いる、 の健康づくりや療養も担当して さらには診療だけでなく、 家庭医の診療の範囲は広いのです。 そこで、 地域に密着した医師なの 初診を担当するので 地域

き地の病院で行うのです。その 科大学を開設したのです。 師を育成するために、 で活躍するために病院実習は カナダのへき地で活躍する医 田舎に医 地域

> さんに元気をくれる。ここで研 ところ、 していました。受け入れている と協力して医学部の教育を担当 修した医学生のうち数名、 くれることは大歓迎!地域の皆 地域の市長さんにお話を聞いた ために大学の先生が地域の先生 「地域に若い人が来て 医師

研修医が多い都市部よりも経験 学生も「地域だから責任が重いし と受け入れに積極的でした。医 になって地域に戻ってきてくれた。」

学の卒業生のうち70%はへき地 うです。学長によると「この大 地域だから学べることが多いそ

できる症例数も密度も濃い。

_ と、

平戸市民病院では関東や関西そ れはカナダの制度にそっくりな を数多く受け入れています。こ して長崎県内から地域での研修 に勤務している。」そうですよ

のに驚きでした。そして、育て

思います。 が欠かません。 師を増やすために大切であると ていくことが地域に勤務する医 病院になるようこれからも頑張 お住いの皆様のご支援やご協力 そのためには地域に 若い医師 が *集う



風物はくすり



季節の変わり目はついつい風邪など体調を崩しがちです。風邪薬は現在、病院以外でも薬店、コンビニなどで多く市販され流通しています。一方、風邪薬が今のように一般的でなかった江戸時代は経験を通して植物などに薬効を見出し利用していました。

「長崎の夏はビワで始まる」と言われるように夏の始めを告げる果物で、長崎県が収穫量 1 位を誇る物が「ビワ」です。このビワは古くから果実として舌を楽しませるとともに、薬用植物として民間療法に用いられて来ました。江戸時代に書かれた平戸藩の書物にもしばしば登場します。

ビワの効能は種子や葉に含まれる青酸配糖体であるアミグダリンという成分が咳や痰を鎮め、トリテルペノイドであるウルソール酸、オレアノール酸という成分は炎症を抑える効果等を示し現在でも、「ビワ茶」、「ビワ酒」などとして用いられています。ビワ由来ではないものの市民病院でもアミグダリンを使った咳止め、去痰薬を処方しています。

同じビワでも、イヌビワと呼ばれる植物があります。見た目はビワに似ているが味は劣るという意味で、「イタビ」とも呼ばれます。同じ仲間のオオイタビは「絡石藤」という漢方薬に用いられ神経痛やリウマチに効果があるとされています。

もう一つ、夏を告げる風物詩である「ホタル」の名所、中津良川沿いに「イタブ岩」という字名(地名)があります。これはイタビが生えた岩という意味で、実際に上中津良町の白岳神社脇に鎮座しています。 元慶元 (877) 年9月25日、志々伎神社祭礼に向かう朝廷の勅使一行に対し、志々伎神社の神がその神威を示すため、白岳の下を通過する一行の目の前に巨大な霊石を落下させたと伝えられています。この巨大な霊石に人々は畏敬の念を感じ、その脇に社を作り祀ったのが白岳神社の起こりとされています。「イタブ岩」はその巨大な容貌をもってかつての神威を示すとともに、今はひっそりと漢方という新たな優しい神秘までをも帯びて静かに私たちの生活と健康を見守っています。

夏本番は間近です。お風邪など召されませんようご注意ください。



←「イタブ岩」:周囲およそ 80mにおよぶ



<アクセス> 西肥バス「上中津良公会堂前」下車 「上中津良」停留所方面徒歩約 1 分

平戸市民病院薬剤師 近藤 司

横浜市立市民病院

小林 久人

1か月間、多くのことを経験させていただき ありがとうございました。神奈川県・東京都で これまで過ごしてきて、私にとっては今回の平 戸での研修が九州初上陸でした。平戸で学んだ 全人的医療と使命感は、まさに「医療の原点」 でした。医師-患者という関係だけでは見えて こない問題が、人間-人間という対等な関係に なることで見えてくるのだと思います。今後の 医師人生においても「医療の原点」を見失わな いように、平戸での1か月を心の奥にそっと大 切に忍ばせておきたいと思います。最後になり ましたが、お世話になりました病院のスタッフ の方々、平戸・度島の方々に心から感謝いたし ます。ありがとうございました。



(研修期間)

平成26年2月3日 ~平成26年2月28日 (平戸市民病院)

(右側:小林医師) (左側:梅根医師)

公益財団法人 日本生命済生会付属 日生病院 豊田 新一郎

私は長崎に来るのが初めてでしたが、平戸市 は美しい景観とのどかな町並みで、とても感銘 をうけました。平戸市民病院での研修は、院内 において急性期・慢性期間わず幅広い疾患の診 療に日々携わる一方で、院外では在宅医療や健 診・予防医療にも取り組むという、さまざまな 形態の医療を知る貴重な経験ができたと考えて います。

また今回の地域医療研修を通して、僻地・離 島の医療はたくさんの人々の努力により支えら れていることを知り、大変勉強になりました。 平戸市民病院のスタッフの皆様には本当に良く して頂き、大変有り難うございました。

(研修期間)

平成26年2月17日 ~平成26年2月28日 (平戸市民病院)



₽₽₽₽₽₽₽₽₽₽₽₽₽

地域医療を学ぶ

平戸市民病院と生月病院には、年間を通し多く の研修医の皆さんが地域医療を学びに来ています。 慣れない土地や言葉に囲まれて、研修生活を送ら れる皆さんの声をご紹介します。

なお、研修医の皆さんのレポートは、長崎大学 病院へき地病院再生支援・教育機構のホームペー ジ(http://hekichi-byoinsaisei.net)に掲載して います。

横浜市立大学附属市民総合医療センター

三選

横浜から2月の約1か月の間、地域研修をさせていた だきました。研修では、1か月という短い間に外来見学 や当直、訪問診療・看護・リハビリ、検査科・放射線科 実習、健診、大島での離島研修など、かなり盛りだくさ んの内容を経験させていただくことができました。また、 平戸の自然、人の温かさを感じた1か月間にもなりまし

た。短い間でしたが、本当 にありがとうございました。 (研修期間)

平成26年2月3日 ~平成26年2月28日 (平戸市民病院)



長崎大学病院

梅根 降介

平戸市民病院に1か月間お世話になり、充実した研修 生活を過ごすことができました。訪問診療・訪問看護、 健診など地域医療ならではの研修を経験させていただき、 これからの医療の姿を考えるいい機会となりました。訪 問先や出前講座では地域の皆さんが優しく出迎えてくだ さり、その笑顔に何度も元気をもらいました。平戸には 地域に暮らす方々に寄り添った医療が息づいているのだ と感じました。この経験を今後の研修にも生かしていき たいと思います。本当にありがとうございました。



(研修期間) 平成26年2月3日 ~平成26年2月28日 (平戸市民病院)

独立行政法人国立病院機構 長崎医療センター

小屋松 加奈子

あっという間の一ヶ月でしたが、多くのことを 学び考えた期間でした。特に施設や自宅への往診 等は地域研修ならではであり、患者さんの背景を より理解できる貴重な経験となりました。1か月 間ありがとうございました。

(研修期間)

平成26年2月1日

~平成26年2月28日 (生月病院)



独立行政法人国立病院機構 嬉野医療センター

池辺 洋平

4月の1か月を生月病院で研修させていただきました。山下院長をはじめ先生方、コメディカルスタッフの方々に助けられ有意義な研修ができました。生月の素晴らしさを知ることもでき、今度は観光にも来たいと思います。ありがとうございました。

(研修期間)

平成26年4月1日 ~平成26年4月30日 (生月病院)



独立行政法人国立病院機構 長崎医療センター

千綿 雅彦

「白月のときがよか」など地域に密着した医療の現場だと感じることたびたびありました。指導 医がさりげなくこなしている中に地域に根付いた 医療をたくさん感じることができました。1か月

間ありがとうございました。

(研修期間)

平成26年4月1日 ~平成26年4月30日 (生月病院)



独立行政法人国立病院機構 嬉野医療センター **平野 仁士**

生月病院では往診、健診など普段嬉野医療センターでできない業務をさせていただき大変勉強になりました。生月は食べ物もおいしく充実した生活が送れました。1か月という短い期間でしたが

大変お世話になりました。 (研修期間)

平成26年4月1日 ~平成26年4月30日 (生月病院)



医療法人社団神鋼会 神鋼病院

坂東 鋭明

平戸市民病院での研修では普段の研修では体験できない訪問診療や学校健診、離島研修などの地域医療を学ばせて頂きました。患者と病気だけではなく、さらに踏み込んだ患者さんの社会的背景を理解する必要性を学びました。4週間という短い間でしたが、充実した研修を送らせて頂いた平戸市民病院のスタッフの方々と、地域の方々に感

謝の気持ちでいっぱいです。 本当に有難うございました。 (研修期間)

平成26年3月31日 ~平成26年4月25日 (平戸市民病院)



社会福祉法人恩恵財団済生会支部 静岡県済生会 静岡済生会総合病院

児玉 浩希

地域医療についてほぼ知識のない状態だったせいもあり、平戸市民病院での毎日は新しい発見の連続でした。急性期の患者さんへの医療はもちろんですが、患者さんの多くは慢性期の高齢者であり、社会的環境も含めた包括的医療の重要性を間近に見ることができました。その中でも地域住民への健康教育や訪問診療といった、地域医療の大きな役割を知ることができたのはとても貴重な経験でした。4週間という短い間でしたが貴重な経験をさせていただきありがとうございました。



(研修期間) 平成26年3月31日 ~平成26年4月25日 (平戸市民病院)

社会福祉法人恩賜財団 済生会長崎病院

清水 博

1か月間の研修、大変お世話になりました。病院スタッフや患者さんの温かさにふれ、ストレスを感じることなく研修に入ることができました。研修期間を通して地域医療を体験し、地域に密着した医療現場を肌で学ぶことができ、またリハビリや予防などの重要性を強く感じました。

最後に今回のような充実した地域医療研修をさ

せて頂き誠にありがと うございました。

(研修期間)

平成26年3月31日 ~平成26年4月25日 (平戸市民病院)

はじめまして、よろしくお願いします

着任にあたり



整形外科 折 光 敏

平戸市民病院

からみますと、 日本の社会は変わりました。 との感があります。この数年でも 新任ではなく、まさに帰ってきた 外来を担当していました。ですから ですが、平戸市民病院の整形外科 的山大島診療所から、 何年ぶりかの平戸です。 都市部での高齢化が 週1回だけ かつて、 我々

十年単位の時間を掛けて変化しま

ません。住むところ、教育、

医療

食べていけることを考えねばなり

いことと思い

ますが、

この状況は

人が少ない、

正確には職場が少な

は限りませんが、

帰って来た方々が

きています。

平戸も高齢化、

若い

地が点在するような構図になって

急速にすすみ、

都市の中に、

過疎

平戸は、 した。 ねばなりません。 そんな彼らを迎え入れる準備をせ 都市のひずみに翻弄され、 て都市部に出て行った若者達が、 急速なものですが、 い始める時代であろうと思います。 づくと故郷に帰って暮らそうと思 過疎化の先輩と言えます。 なく、社会にひずみが現れます。 都市部の変化は数年単位で いわば、日本の中で高齢化、 まずは、 対応する暇も 若者と ふと気 若くし

ます。 で行きたいと考えています。 その意味で、 ら外に出て、 霧のなかの手探りですが、 画に携わるものだと思っています。 希望であって欲しいのですが、 生活の予測と、この予測は明るい 乗り越えるために医療があります。 の予測と計画のもとで暮らしてい ひとつと考えています。人は将来 仕掛けを考えていくことも仕事の ですが、地域医療とは、人々が 戸になります。我々からすれば 住したい人々にとれば、 位の工夫がないと、帰りたい、 を整えなければなりません。 かすリスクであり、そのリスクを そこに住んで生きていけるような 病気の治療とは次元が違うテーマ 介護など、いわゆる社会インフラ 病気や怪我は、これらを脅 地域医療とは、 地域医療に取り組 縁遠い 病院 市各 移 計 平

道路清掃を行いました。

でいます。 する道路の清掃美化活動に取り組 平戸市民病院では、 長崎県が管理

の良好な環境の保全、 月上旬を予定しています。 は4月26日 (土) に行い、 前から根獅子別れ道の道路で、 ます。活動範囲はふれあいセンター しており、年4回の活動を行ってい 今後も、 「アダプト団体」として県に登録 次回は 前 口



8

体験する夏の合宿企画開催 のお知らせ 「地域医療とケア」を考え・

医療を学びにやってきます! 先生をメイン講師に迎え開催されま 臨床研修評価機構専務理事 合学会理事長 丸山泉先生と、卒後 今回は、日本プライマリ・ケア連 岩﨑榮

お願いします! ますので、皆さんの参加・ご協力を 域の人の意見を聞きたいと思ってい なります。また、学生や研修医は地 地域医療の現状を知るいい機会と

医

〇と き 8月29日(金)~8月31日

...0950-20-3006

全国から若手医師と医学生が地域 ※入場は無料です Oところ 平戸市民病院研修室

日

〇お問い合わせ 長崎大学病院 TEL20-3006 へき地病院再生支援・教育機構

平戸市民病院を訪問 セーラー アームドさんが

実習などを通して、日本の地域医療 市民病院に訪れました。外来や訪問 を体験し学びました。 5月12日~14日の期間、英国家庭 セーラー アームドさんが平戸



元触老人会による病院外庭 清掃作業がありました。

がありました。 中、清掃活動には25名の会員の参加 を行って頂きました。当日は快晴の る生月病院外庭清掃・木の剪定作業 5月16日(金)、元触老人会によ

除草・剪定作業を進めていました。 また機械が届かない部分は手作業で 草刈り機や鎌、 病院外庭がすっきりきれいになりま 参加者の皆さんは慣れた手つきで 電動剪定機を使用し

とうございました。 改めてお礼申し上げます。 あり が





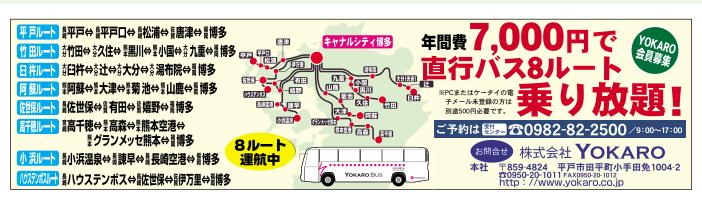
担当表

【 平戸市民病院 】

診療科	医師名	午前	· 午後	月	火	水	木	金
内科	池田	午	前	診 察	診 察	(病棟)	診 察	(病棟)
		午	後	(病棟)	(病棟)	(病棟)	(病棟)	(病棟)
	賀 來	午	前	(病棟)	診 察	診 察	診 察	(病棟)
		午	後	病棟/新·急患	禁煙外来(要予約)	禁煙外来(要予約)	禁煙外来(要予約)	病棟/新·急患
	中村	午	前	新・急患	(病棟)	診 察	診 察	診 察
		午	後	病棟/新·急患	(病棟)	(病棟)	(病棟)	病棟/新·急患
	飯野	午	前	診 察	診 察	(病棟)	新・急患	診 察
		午	後	病棟/新·急患	(病棟)	(病棟)	新・急患	病棟/新·急患
	中桶	午	前	診 察	新・急患	診 察	(病棟)	診 察
		午	後	病棟/新·急患	(病棟)	(病棟)	(病棟)	(病棟)
	原田	午	前	(病棟)	(病棟)	新・急患	(病棟)	新・急患
		午	後	病棟/新·急患	新・急患	新・急患	(病棟)	病棟/新·急患
	演田 (勉) (度島診療所長)	午	前			内視鏡		
	山 下 (生月病院長)	午	後			第1・2・3水曜 大腸ファイバー(CF)		
外科	押淵	午	前	診 察	診 察	(病棟〈訪問〉)	(病棟〈訪問〉)	(病棟)
		午	後	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査
	堤	午	前	内視鏡	内視鏡	診 察	内視鏡	診察· <mark>内視鏡</mark>
		午	前	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査
	濵田(貴)	午	前				診 察	
		午	後				病棟又は手術・検査	
整形外科	折出	午	前	診 察	(病棟)	診 察	診 察	診察
		午	後	(病棟)	(病棟)	(病棟)	(病棟)	(病棟)
	田中医師 (長崎労災病院)	午	前		診 察 (要予約)			
小児科	濵田(貴)	午	前	診 察	診 察	診 察	診 察	診 察
		午	後			(病棟及び外来)	(病棟及び外来)	(病棟及び外来)
眼科	派遣医師	午	前	診 察	診察			
		午	後	(病棟及び外来)				

【診療応援等】

- 〇耳鼻咽喉科 第1、第3、第5木曜日の午後 ごとう耳鼻咽喉科 院長 後藤医師
 - ※午前の受付は午前11時までにお願いします(午後の診察は午後2時からです。)。
 - ※午後の空欄は病棟診療となっております。
 - ※急患はいつでも受け付けます。



週間診療

【生月病院】

診療科	医師名	午前・午後	月	火	水	木	金
	山下	午 前	診察・新患	診 察	診 察	診 察	診 察
		午 後					
 内科	鳥谷	午 前	診 察	診察・新患	診 察	診察・新患	診 察
PJ#+		午 後					診 察
	小村	午 前	診 察	診 察	診察・新患	診 察	診察・新患
		午 後		診 察			
	鈴 木	午 前	診 察		診 察		診 察
 外科		午 後			診 察	診 察	
7714	河 部	午 前		診 察		診 察	
		午 後	診 察				

○泌尿器科 毎月最終水曜日

青洲会病院 理事 山崎医師

○整形外科 小林医師

7月14日(月)~18日(金)午前中

8月18日(月)~22日(金)午前中

9月16日(火)~19日(金)午前中

10月14日(火)~17日(金)午前中

平戸市民病院 折出医師

小林医師が診察する週以外の水曜日(午後のみ)

○血液内科 毎月第2火曜日 平戸市民病院 管理者 池田医師

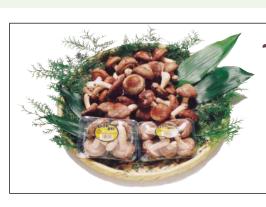
○循環器科 毎月第2週目の木曜日 平戸市民病院 医療監 賀來医師

偶数月の第4金曜日 伊万里有田共立病院 副院長 松永医師

○呼吸器科 毎月第4木曜日 平戸市民病院 中村医師

〇眼 科 3か月に1回(日曜日) まえだ眼科(福岡) 医師 前田医師





デア推賞 ― ふるさとの味 ―

平戸市森林組合

侑)井元産業 しいたけ生産部

平戸しいたけ生産組合

侑きのこ屋

平戸市宝亀町91-1 TEL 0950-28-0300 平戸市戸石川町7-1 TEL 0950-22-3104 平戸市戸石川町7-2 TEL 0950-23-8161 平戸市前津吉町605 TEL 0950-21-2001



栄養管理室だより

トマトサラダ2種

【材料】 トマト 中1個

〈ドレッシング〉

玉ねぎ 20g 人参 15g

あろしにんにく 1/2片

サラダ油 20cc 薄口醤油 25cc

酢 15cc 三温糖 15 g

粗挽き黒こしょう 少々 バジル

【作り方】

- 1 トマトは洗ってスライスに切る。
- 2 玉ねぎ、人参、にんにくはすりあろす。
- 3 サラダ油、薄口醤油、酢、三温糖、お好みで黒こしょうを2と混ぜ合わせ、 トマトの上からドレッシングをかけて出来上がり。



②トマトのファルシー ※ファルシーとは詰め物のこと

【材料】

トマト 中3個 無頭えび 6尾 アボカド 1個 プロセスチーズ 30g パセリ 少々 マヨネーズ 大さじ1 塩こしょう 少々 ヨーグルト 大さじ3 レモン汁 少々 砂糖 3g

【作り方】

- 1 トマトは上部 5 mm くらい切り落とし中身のタネをくりぬき取り除く。
- 2 無頭えびは塩ゆでにし3等分にカットする。アボカドは1.5cmの角切りにする。
- 3 プロセスチーズも 1 cm角切りにする。
- 4 マヨネーズ、ヨーグルト、レモン汁、砂糖、塩こしょうを混ぜ、 1、 2、 3、を和える。 トマトのカップに具を詰めて刻みパセリを散らして出来上がり。

【トマトの効能】

トマトはβ-カロテン、ビタミンC・Eと3大抗酸化ビタミンを含み、血液を健康にして動脈硬化やがん、老化防止に役立ちます。赤い色素リコピンにはβ-カロテンやビタミンEよりも強力な抗酸化作用があると言われています。

ビタミンCはたんぱく質と結びついてコラーゲンをつくり出し、血管や肌の細胞どうしをしっかり結びつけ、血栓予防になります。また、胃液の分泌を促進し、疲労物質の乳酸を除去するクエン酸も多く含まれるので、疲労回復にも効果的です。

【編集・発行】平戸市立病院広報委員会 【印 刷】有限会社ケンホクプリント

■国民健康保険平戸市民病院

〒 859-5393 長崎県平戸市草積町1125番地12 URL:http://www.hirado-municipal-hospital.com/

☎ 0950-28-1113 Fax 0950-28-0800

■平戸市立生月病院

〒 859-5704 長崎県平戸市生月町山田免2965番地 ☎ 0950-53-2155 Fax 0950-53-3009 URL:http://www.ikitsuki-hospital.com/