



令和2年冬 61号

栄養 レシピ 558kl 506円 ※1食あたり
鯛とあさりのアクアパッツァ



冬の冷え込みも厳しくなってきました。寒さに負けないためにも栄養をしっかり摂って、身体の中から温めていきましょう。

材料 (2人分)

鯛または鱈でもOK	2切れ
あさり	150g
オリーブ	適量
ミニトマト	6個
オリーブオイル	大さじ1
にんにく	1かけ
塩こしょう	少々
白ワイン	70ml

作り方

1. 温めたフライパンにオリーブオイルを入れ、鯛の両面に焼き目を付けます。
2. みじん切りにしたにんにくを加えて炒め、オリーブ、ミニトマト、砂抜きしたあさを加えます。
3. 白ワインを回し入れ、沸騰したら蓋をして蒸し焼きにします。
4. あさりの殻が開いて、鯛に火が通ったら完成です。

鯛の旬は3~5月頃ですが、養殖もありスーパーでは1年中手に入ります。鯛は脂質が少なく、たんぱく質、ビタミンD、ビタミンB1、ミネラルなど多くの栄養素を含みます。またあさりにはタウリンや亜鉛を多く含み、肝臓の代謝を高めたり、免疫力アップにも繋がります。お祝いやパーティーにもおすすめの1品です。

栄養メモ

編集後記

あけましておめでとうございます

今年度は鶴川記念病院開院10周年の年を向かえ、病院としての行動思考規範を改めて皆様にお伝えできればと思っております。その他健診のご案内など様々な記事を載せていますので、是非ご覧ください。新たな一年の始まりということで、心新たに、2020年の皆様にとって素敵な年になりますように。

鶴川記念病院 船津病院長よりご挨拶

あけましておめでとうございます。

三医会は鶴川記念病院に地域包括ケア病棟、鶴川リハビリテーション病院には回復期リハビリテーション病棟を開棟しました。

また、鶴川記念病院は開院10周年になります。これを機に三医会職員が気持ちを一つに皆様に接していきたいと思いを「理念」と「行動思考規範」を改めました。

このような心掛けで、皆さんの健康を守っていきたく思います。宜しくお願い申し上げます。

〔理念〕

あなたとつくる(創る)医療

〔行動規範〕

- 「あなた」の困っていることを助けます
- 「あなた」に自分がされて嫌なことをしません
- 「あなた」に自分たちに出来ないことも伝えます
- 「あなた」にとって一番良いことか?と問い続けます
- 「あなた」の一番の協力者になります



年末年始の診療・送迎バスのお知らせ

12月30日(月)午後~1月3日(金)まで休診とさせていただきます。

年始の診療開始は1月4日(土)より通常通り診療開始となります。

送迎バスですが鶴川便・長津田便共に年中無休で運行致しますが三輪巡回バスは休診中運休とさせていただきます。



医療法人社団 三医会

鶴川記念病院ホームページ	鶴川リハビリテーション病院ホームページ	健康診断・人間ドック	アクセス/バス時刻表	LINE@	鶴川記念病院公式アカウント

鶴川記念病院	TEL:044-987-1311	在宅支援室	TEL:044-986-9499
鶴川リハビリテーション病院	TEL:044-988-2322	デイサービス三輪	TEL:044-980-3939
ひまわり総合支援室	TEL:044-322-8296	【訪問看護ステーション】	
健診部(院内)	TEL:044-987-9716	鶴川ひまわり	TEL:044-987-6969
健診部(出張)	TEL:044-322-9152	長沢ひまわり	TEL:044-977-9674



現在、記念病院のリハビリ室、2階フロア、5階の談話室に当院の医師が撮影した写真を飾っております。来年は1階の診察室前にも掲示致しますのでご来院の際には是非ご鑑賞ください。
(撮影: 谷村繁雄 医師)

健康診断、受けていますか？

今回は生活習慣病のお話です



心当たりのある方、まずは**健康診断**を。

不規則不摂生な生活を続けていると、**生活習慣病**（高脂血症・高血圧・糖尿病）のリスクが高まり、さらに進むと動脈硬化や脳・心筋梗塞などを引き起こします。
まずは予防、そのために必要な検査を受けてみませんか。
上皇后様が受けられた心不全の検査NT-proBNP検査もできます。

*そして**結果が良くなかった場合は必ず再検査**を受けましょう*

院内健診部では、職場での健診や、個人様で詳しく健康診断を受けたいという御相談を承っております。また、乳がん・子宮頸がん検診も行っております。

ご予約・ご相談はこちらへ

鶴川記念病院 院内健診部

044-987-9716

地域連携ニュース「ひまわりのタネ」

12月12日 マルエツ鶴川駅前店さんで健康相談会
12月19日 スターバックスコーヒー鶴川店さんで
栄養講座&ヨガ教室

今回は12月の開催でしたが当日は暖かく過ごしやすい気候でのマルエツさんでの医療介護健康相談会でした。当日は当院のイケメン管理栄養士が栄養相談室を開講！皆さんの「食」のお悩みをバリバリ解決していました。スターバックスコーヒーさんのイベントも3回目。今回はお酒の話とヨガ講座でした！ご参加頂いた皆様有難うございました。次回もお待ちしております！



そして2020年は町田市民ホールにて「まちだD-ポータル」いよいよ開催！お問い合わせはこちら！↓

イベントの御相談
講演等のご依頼は
ひまわり総合支援室
地域連携担当まで
☎044-322-8296

