

○おうちで食べようレシピ (~stay home~)

「一度に食べる！よくばり地中海食」

地中海食とは、地中海沿岸にすんでいる人達が心筋梗塞による死亡率が低いということが注目されて、第二次世界大戦直後の1948年、地中海に浮かぶギリシャ領の島、クレタ島で住民の食事と健康状態を、アメリカ調査隊が調査を行い、アメリカの生理学者アンセル・キースが地中海食と名付け、世界に広まりました。今回は、「一度に摂れる！地中海食！」と題して簡単なお料理を一品紹介いたします。

【カレー風味、鮭の野菜蒸し】

- ・野菜いろいろ (今回は、キャベツ、ピーマン、人参、玉葱など、約ボウル半分くらい)
- ・じゃがいも1個、いろいろ入った豆のパック、1/3パック (お好みで)
- ・ミックスナッツ 大きいスプーン山もり 2杯
- ・カレー粉 小さいスプーン山もり 1杯 ・めんつゆ 小さいスプーン 2杯
- ・きざら糖 小さいスプーン 1杯 ・オリーブオイル 適量

作り方

- ① 野菜を食べやすく切る、カレー粉、めんつゆ、きざら糖を小鉢に入れ、水を大きいスプーン2杯入れて、混ぜておく。
- ② じゃがいもは小さな薄めの輪切りにして、ふわっとラップして、電子レンジで約2分間チンする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを適量ひいて、鮭の皮面をこんがり焼く。
- ④ ③の鮭の周りに、切った野菜とじゃがいもを並べて入れ、カレー粉など混ぜた調味料を回しかけ、弱火で10分くらい蒸し焼きする。

*蒸し焼きする事で、野菜の旨みや栄養素を閉じ込める！

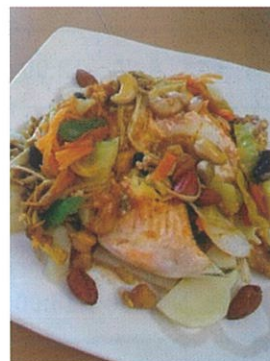
血清カリウム値を気にされている方は、じゃがいもを抜いて、野菜はさっとゆでてから使用してください。

【地中海食の特徴】

- ① 野菜を食べる
- ② 豆類 (ひよこ豆やレンズ豆、大豆等) を食べる
- ③ 果物とナッツ (アーモンドやピーナッツ)
- ④ 穀類 (米やジャガイモなどのいも類)
- ⑤ 肉やチーズを少なく、魚を食べる

香辛料を使用して減塩していることも特徴的です。

バターやラードは使用せず、主にオリーブオイルを使用しています。



○皮膚科出張医師予定 (都合により変更する場合があります)

★田村 明美 医師 12(火)・26(火)

★阿部 清秀 医師 19(火)

○ゴールデンウィーク・開院記念日休診のお知らせ

5月4日(月)から6日(水)まで休診になります。

5月15日(金)は開院記念日のための休診になります。

休診中の急患につきましては救急外来にての対応となりますのでご了承ください。

+ 栗山赤十字病院
電話 0123-72-1015(代)

栗山赤十字病院外来診療体制

2020年 5月 1日

		受付時間	診療開始時間	月	火	水	木	金
内科	午前	8:20～11:30	8:30 ◎出張医師 は9:00	天崎吉晴 ◎ 續木 惇 (北海道大学病院) 宮本光毅	宮本光毅 石塚広司 渡辺光明	天崎吉晴 佐々木紀幸 石塚広司	天崎吉晴 佐々木紀幸 ◎ 阿部靖矢 (北海道大学病院) 渡辺光明	宮本光毅 佐々木紀幸 石塚広司 (兼呼吸器・禁煙外来)
	午後	13:00～15:00	13:30	応援医師	応援医師	宮本光毅	阿部靖矢 (北海道大学病院)	当番制
循環器内科 〔札幌心臓血管クリニック〕	午前	8:20～11:30	9:00	出張医師				
外科 〔北海道大学病院〕	午前	8:20～11:30	9:00		青木佑磨	吉田雄亮	山本寛之	
	午後	13:00～16:00	13:30		青木佑磨	吉田雄亮	山本寛之	
整形	午前	8:20～11:30	8:30 ◎出張医師 は9:00	大西勉	◎ 磯部 ひろみ	大西勉	大西勉	大西勉
	午後			(手術)	(病棟業務)	(手術)	(病棟業務)	(手術)
耳鼻科 〔北海道大学病院〕	午前	8:20～11:30(木) 8:20～11:00(金)	9:00				出張医師	出張医師
	午後	13:30～15:30	14:00(火) 13:30(木)		出張医師		出張医師	
皮膚科 〔あけ美肌クリニック〕	午前	8:20～12:00	9:00		田村 5/12・26 阿部 5/19			
	午後	13:00～14:30	13:30		田村 5/12・26 阿部 5/19			
泌尿器科 〔札幌医科大学病院〕	午前	8:20～12:00	9:00			出張医師		
	午後	13:00～15:00	13:30			出張医師		
精神科 〔島松病院〕	午前	8:20～12:00	9:00		服部晃広		渡邊一平	
	午後	13:00～15:00	14:00		服部晃広		渡邊一平	
眼科 〔岩見沢市立総合病院〕	午前	8:20～12:00	9:00					出張医師

※精神科の受診については、受診前にお電話でご連絡ください。

※皮膚科の診療について、月に1～2回程度、阿部 清秀医師による診療があります。

詳しくは、お問い合わせ下さい。

栗山赤十字病院

〒069-1513 夕張郡栗山町朝日3丁目2番地 電話 0123-72-1015