

◎コラム 食するものはできるだけ手作りで ～空腹も必要～



左図は、1567年にピーテル・ブリューゲルが描いた「怠け者の天国」という絵画です。

寝転がっている聖職者、農夫、兵士の3人が何をせずとも口の中に食べ物が入ってきている様子を描いています。

この時代は空腹と飢えが日常的で、生きることに必死だったはずですが、もちろん電子レンジやガス、オーブンなどありません。食べるために田を耕し、全てが手作りだったと思われます。「空腹は最高の調味料！」と言われるくらい、空腹のときは食事

がとても美味しく感じられます。現在は、様々なサプリメントや健康食品といわれるものがあり、お金を出せば簡単に栄養素を取り入れることができます。しかし身体が必要とする「栄養」はできるだけ食事から摂ったほうが良いですし、ある程度空腹感が得られるように、食べるために動いたほうが美味しく感じられます。メディアでは様々な「食と健康の情報」を見ることができます。基本はよく動いて、お腹を空かして、できるだけ手作りの料理を美味しく楽しく食べましょう。

文：栗山赤十字病院 管理栄養士 真井 睦子

参考資料：佐々木 敏「データ栄養学のすすめ」より

◎患者様へのお願い

風邪症状（のどの痛み、鼻水、発熱等）がある患者様は、発熱外来での診察となり予約が必要です。直接来院されないようご協力をお願いいたします。

～発熱外来について～

予約・受診相談は平日の午前中、専用電話にて承ります。

※専用電話番号 0123-72-5084

- ・相談時間：平日 8:30～12:30
- ・診療時間(予約制)：平日 13:30～16:00

◎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 9/14(火)・28(火)

★阿部 清秀 医師 9/7(火)・21(火)

栗山赤十字病院外来診療体制

令和3年9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 深江 淳 石塚広司 渡辺光明	天崎吉晴 佐々木 紀幸 石塚広司 深江 淳	◎垂水 政人 (北海道大学病院) 佐々木 紀幸 石塚広司 (兼呼吸器・禁煙外来) 渡辺光明	天崎吉晴 佐々木 紀幸 宮本光毅
	午後	13:00～15:00	13:30	深江 淳	応援医師	宮本光毅	垂水 政人 (北海道大学病院)	当番制
リウマチ科	午前	予約制						深江 淳
	午後	予約制			天崎吉晴			
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				
	午後							
外科 〔北海道大学病院〕	午前	8:20～11:30	9:00	出張医師	出張医師	出張医師	出張医師	
	午後	13:00～16:00	13:30	出張医師	出張医師	出張医師	出張医師	
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	下記 ※1参照	下記 ※2参照	大西 勉
	午後							
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 9/14.28 阿部 9/7.21			
	午後	13:00～14:30	13:30		田村 9/14.28 阿部 9/7.21			
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 下記※3 〔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	8:20～11:30	9:00					出張医師
	午後	13:00～15:00	13:30					出張医師

※1 整形外科(水曜日)の診察について

- ①第三週 (9/15) … 出張医師(下肢・予約制)
②第三週以外 (9/1・9/8・9/22・9/29) … 大西 勉

※2 整形外科(木曜日)の診察について

- ①第二・第四週 (9/9) … 出張医師(上肢・予約制)
②第二・第四週以外 (9/2・9/16・9/30) … 休 診

今月の第四木曜日
9/23(木)は、祝日のため休診です。

※3 精神科の初診については、受診される前にお電話でご相談ください