

「プラザイムスは、患者さま、ご家族のみなさまに院内やIMSグループの医療活動、病気に関する情報をお伝えするコミュニケーションペーパーです。」

秋の味覚で免疫力UP!

鱈ときのこのめんつゆあんかけ

秋に旬を迎えるきのこ類にはβ-グルカンを多く含み、免疫力を高め、がん予防効果が期待できます。また青魚にはDHAやEPAを豊富に含みます。これらは脳の活性化や血栓の予防、免疫力向上の効果があります。普段の献立に魚料理を取り入れ、免疫力を高めて感染対策に取り組みましょう。

材料 (1人分)

- ・鱈 切り身2切れ (70g)
- ・酒 大さじ1 (15g)
- ・塩 4g
- ・小麦粉 1.5g
- ・オリーブオイル 大さじ1 (12g)
- ・人参 1/4個 (30g)
- ・しめじ 1/5パック (25g)
- ・椎茸 1個 (15g)
- ・エリンギ 小1個 (30g)
- ・しょうがチューブ 小さじ1 (5g)
- ・めんつゆ 大さじ2 (30g)
- ・水 3/4カップ (150ml)
- ・片栗粉 大さじ2 (18g)
- ・水 大さじ2 (30ml)
- ・グリーンピース 適量

臭み取り用

A

B



管理栄養士が考案 2021 秋
季節のレシピ

作り方

1. 鱈の切り身を酒と塩に漬け、10分程度置く。10分経ったら鱈を水で洗い、キッチンペーパーで水気をとる。
2. 水気をとった鱈に小麦粉をまぶす。オリーブオイルを入れて熱したフライパンに鱈を入れ、皮面から焼く。
3. 両面に焼き目が付いたらお皿に取り出し、盛り付ける。
4. しめじ、椎茸、エリンギは食べやすい大きさに、人参は千切りに切る。
5. 4を熱したフライパンへ入れて炒め、軽く火が通ったらAを入れて煮る。
6. 完全に火が通ったら火を止め、Bを加えて再加熱しとろみをつける。
7. 3の上に6を盛り付けて、完成。(お好みでグリーンピースを)

栄養価 (1人分)
エネルギー 294kcal
タンパク質 17.9g
食物繊維 3.9g
食塩相当量 1.2g

医療・介護のことでお悩みはありませんか？

IMS(イムス)グループ
イムス総合サービスセンター

無料相談はこちら / ご相談など、お気軽にどうぞ!

FREE 0800-800-1632

受付時間 平日 8:30~17:30 土曜日 8:30~12:30(日祝・年末年始休み)

※IP 電話および国際電話からはご利用いただけません

〒170-0013
東京都豊島区東池袋 1-21-11 オーク池袋ビルディング 9F
<http://www.ims.gr.jp/gscenter/>

広報誌「あさひだより」

■発行：横浜旭中央総合病院 広報委員会

〒241-0801 神奈川県横浜市旭区若葉台 4-20-1
TEL 045-921-6111 FAX 045-922-2720
<http://www.ims-yokohama-asahi.jp/>

【受付時間】

平日 18:00~12:00 (診療開始 9:00 より)
12:30~16:30 (診療開始 14:00 より)
土曜 18:00~12:00 (診療開始 9:00 より)
休診 日曜・祝日

【24 時間救急応需】

救急の場合は 24 時間体制で随時対応いたします。

「おくすり手帳」は
お使いですか？

病院や薬局へ行くときには、いつもお持ちください。

知る

おくすりの名前や飲み方、
服用履歴が自分で確認できます。



相互作用や現在の症状と
おくすりとの因果関係が分かります。

確認
する



防止
する

おくすりの重複投与の防止に
つながります。



病歴・アレルギーなど医師・薬剤師に
伝えるべきことを記載できます。

伝える



おくすりが出ないときでも
病院や薬局に行くときは、いつでもお持ちください

平日はお忙しい方へ… 各限定6名様

普段お忙しく、平日受診ができない方におすすめ!

脳ドック 無症状の脳梗塞・未破裂脳動脈瘤などの診断に
肺がんドック 肺がんの早期発見・早期治療に
乳がんドック 乳がんの早期発見・早期治療に

日曜ドック 毎月第4日曜日に開催中!

ご質問やお問合せは、健康管理室045-923-1159までお電話下さい! (お問合せ時間 平日14:00~17:00 土曜8:30~12:00)

ワクチン接種の流れ

ゴール



⑥15分から30分安静にします。異変がない方はご帰宅できます。

スタート



何時の予約ですか？

予防接種案内
14:00~14:15

①正面入口で予約時間のカードを受け取ります

もう少し！



利き手じゃない方をお勧めしています



⑤接種！

②眼科・整形外科
内科外来前で
待ちます

予診票の
記入漏れに
ご注意ください



・予約票
・身分証
・受診券
を出してください

質問はありますか？



④問診



③予約時間が呼ばれたら受付

Q.自粛生活による身体影響は？

コロナ禍での外出自粛で、筋力や体力の低下がみられ「つまずきやすくなった」「早く歩けなくなった」などの症状がみられる方が増えています。過去1年間に転んだことがある方は、その後の1年間での転倒リスクが約5倍になると言われています。転倒による骨折が原因で介護が必要となってしまう方も多いです。普段の生活で少しずつ“運動”を取り入れて健康を維持していきましょう。

**ベスト
アンサー**

自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！

- ・テレビを見るときは15分背もたれから背中を離す
- ・やかんでお湯を沸かす、レンジで温めをする際には踵上げを20回
- ・裁縫や書字、園芸などで手指を動かす
- ・詩や新聞の朗読を行う



運動は一気に行うのではなく、体調を見ながら少しずつ増やしていきましょう。無理な運動によって転倒して骨折などしてしまったら元も子もありません。また筋力が低下しているために、心血管系により大きな負担がかかることもあります。不安な方は医師や理学療法士などの指導を受けましょう。

病気や治療・検査などについてのご質問をメールにて募集します！▶▶kouhou-asahi@asahi-hp.jp

身近で安心 2人の主治医がいる安心

ご自分や、家族の健康を、近くで気軽に相談できるかかりつけ医。入院や詳しい検査が必要な時の横浜旭中央総合病院。私たちは、みなさまの身近にある医療機関さまと、連携して医療を行っています。



長い付き合いで病歴や体質・生活環境も理解している
かかりつけ医

外来治療 早期発見 治療の判断 総合診療 慢性疾患



紹介状 紹介状には、検査などの必要な経過も含まれています。かかりつけ医と当院の医師で検査結果などをダブルチェックできます。



ICUや手術室・高度な検査機器などを備えた
横浜旭中央総合病院

入院治療 専門医診察 手術 高度医療 急性疾患

紹介状を持って当院へご受診いただくと、保険外併用療養費(¥4400)がかからず、初診でも予約をお取りできる診療科もあります。「かかりつけ医を探してほしい」そんなご相談は、地域医療連携室(紹介受付)へお越しください。