

ほほえみ夏



柏市 あげぼの山農業公園 (撮影：野口 隆司)

【特集】 “おすすめ、夏バテ レシピ”

＜当院の理念＞

其接也以怒 (その接するや怒をもってし)

其活也以協 (その活するや協をもってす)

私たちは、相手の立場に立った思いやりの心である怒の精神で人に接し、専門性を超えたコミュニケーションを尊重する協の精神でチーム医療を推進し、これをもたらす最適医療の成果を患者さんに提供することを誓います。

暑い夏にぴったりな夏バテ防止レシピをご紹介します

【トマトそうめん】

○材料(1人分)

	分量
そうめん乾	50g
トマト	100g
オリーブ油	5g
麵つゆ (3倍希釈)	10g
胡椒・白	0.01g
鶏ささみ	30g
大葉	1g



●作り方

- ① トマトを湯剥きして粗みじんにし、オリーブ油、麵つゆ、胡椒と混ぜて器に入れておく。
 - ② 鶏ささみはレンジにかけてほぐし、大葉は千切りにする。
 - ③ 素麺はパッケージ通りに茹でたら、お湯を切り、水に入れて冷ます。その後冷めた素麺を水切りして器に盛りつける(「流水麺」を使用してもOK。火を使わずにできます)。
 - ④ 水切りした素麺に、②を盛り付けたら完成。①につけてお召し上がりください。
- ★今回はトマトの汁で麵つゆを希釈し水は入れませんでした。お好みでトマトを減らして水を入れても美味しくお召し上がりいただけます。
- ★「鶏ささみ」は「ツナ缶」や「サラダチキン」に変えても美味しくお召し上がりいただけます。

右の写真のように素麺の上に具材をかけても美味しくいただけます◎

【だし】

○材料(1人分)



	材料
胡瓜	30g
茄子	30g
食塩	0.5g
オクラ	30g
大葉・生姜	各1g
かつお節	0.5g
白ごま・七味唐辛子	各0.1g
七味唐辛子	0.1g
麵つゆ	10g

●作り方

- ① 胡瓜・茄子をみじん切りにし水にさらしてあく抜きをする。
 - ② ①を水切りし塩もみし、10分ほど放置し水分を絞る。
 - ③ オクラを1～2分程さっと塩茹でし水に取り、スライスしておく(冷凍のものを自然解凍して使用しても◎)。
 - ④ 大葉・生姜はみじん切りにする。
 - ⑤ ②～④をボウルに入れて、かつお節・白ごま・七味唐辛子・麵つゆを入れて混ぜたら完成。
- ★お好みで昆布や水菜、みょうがなどを入れても◎
- ★ご飯や素麺、冷奴などにかけてお召し上がりください。

食欲増進、夏バテ・熱中症対策に！





【ホキの塩麩焼き】

○材料 (1人分)

	材料
ホキ	100g
塩麩	10g
みりん風調味料	3g
付)ピーマン	20g
プチトマト	20g
食塩	0.2g
胡椒・白	0.01g
サラダ油	3g



●作り方

- ①ホキに塩麩、みりんを混ぜたものを両面にぬり、ラップ等で包み30分～1時間つけておく。
 - ②ピーマンは半分に切り種を取り、プチトマトはヘタを取り、それぞれ洗う。
 - ③フライパンにサラダ油をひき、②に塩胡椒をしたものを焼き、お皿に取っておく。
 - ④フライパンに①を入れて弱火で焼く(片面7～8分)。
 - ⑤③を盛り付けたお皿に④を盛り付けたら完成。
- ★魚はホキの他に、サケ、サワラなどでも美味しく作れます。
★みりんが無ければ塩麩だけでも作れます。



～夏野菜の効果～

夏野菜に含まれる抗酸化ビタミンには、がんの予防や肌の老化防止、紫外線対策の効果があります。また夏野菜には水分やカリウムも豊富に含まれており、汗で失ったミネラルを補給するのにぴったりです。彩りが良いものも多く、視覚的にも食欲を刺激する作用があります。

～塩麩の効果～

塩麩に含まれるビタミンには、エネルギー代謝を補助する役割や肌の健康を維持する作用があります。また、塩麩はオリゴ糖を生成する酵素を持っており、継続的に摂ると腸内環境を整え免疫力上昇も期待できます。他にも、塩麩には消化吸收を助ける作用や食材の旨味を増す作用もあります。

栄養価

●トマトそうめん

エネルギー	286kcal
タンパク質	13.1g
脂質	5.9g
食塩相当量	2.9g
リン	142mg
カリウム	420mg

●だし

エネルギー	34kcal
タンパク質	2.2g
脂質	0.2g
食塩相当量	1.5g
リン	51mg
カリウム	248mg

●ホキの塩麩焼き

エネルギー	144kcal
タンパク質	17.6g
脂質	4.4g
食塩相当量	1.9g
リン	171mg
カリウム	248mg



医療技術学部
栄養課

三ツ木・狗巻

東葛クリニック病院 外来診療のご案内

外来診療予約 TEL:0120-113-751 (受付時間8:30~16:30)

※ 当院は予約制となっております。診察券をお持ちの方はお手元にご用意の上、お電話ください。
 ※ 但し、急患、新患の方はこの限りではありません。



〔受付時間〕 午前 8:30~12:00 午後 13:30~16:30

〔診察時間〕 午前 9:00~12:30 午後 14:00~17:00

※ 日曜・祝日は休診です。諸事情により担当医が変更になる場合があります。

(2024年8月1日現在)

		月	火	水	木	金	土	備考
内科	午前	○	○	○	○	○	○	
	午後	○		○	○	○	○	土曜 第1, 3, 5週のみ
外科 (バスキュラーアクセスセンター)	午前	○	○	○	○	○	○	土曜 第5週休診 土曜 診察時間9:00~10:30 (第1週)
	午後							
外科 (腎不全外来)	午前		○			○		金曜 第2, 4週のみ
腎臓内科	午前	○	○	○	○	○	○	金曜 第1, 3, 5週のみ
	午後	○		○	○	○	○	土曜 第2週休診
腎炎外来	午後					○		第3週のみ
腎移植外来	午後						○	第4週のみ
呼吸器内科	午前	○				○		
	午後		○					
呼吸器外科	午後						○	診察時間 14:30~16:00
循環器内科	午前				○			木曜・午前 診察9:30~
	午後	○				○		月曜・午後 診察14:30~
血管外科 (循環器外科)	午後			○	○			水曜 第2週のみ
消化器外科	午前				○	○	○	
泌尿器科	午前	○		○	○			
	午後		○				○	火曜の午後は検査のみ 土曜・午後 第2, 4週のみ
整形外科	午前			○			○	
	午後			○			○	
糖尿病内科	午前	○	○		○		○	
	午後		○		○			
神経内科	午前			○				
	午後			○				午後診察時間 13:30~15:00
内視鏡外来 (胃)	午前	○	○	○	○		○	土曜 第1, 3, 5週のみ
内視鏡外来 (大腸)	午後		○	○		○	○	土曜 第1, 3週のみ
ストーマ外来	午前				○			第2, 4週のみ
創傷ケア	午後					○		診察時間 13:30~