

あき乃だより

第125号

2023年 3月 発行



ぽかぽかとあたたかい日も増えてきて、春を感じるようになってきましたね。春といえば、春キャベツなどの旬の美味しい野菜がたくさん出てきます。そこで今回は野菜についての豆知識をご紹介します。ぜひお役立てください。

病気や新型コロナウイルス感染のことなど、不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343（8時～曜日により異なる）

東京多摩いのちの電話 042-327-4343（10～21時）

<診療時間と担当医のご案内> 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~ 13:00	奥山	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納
14:00~ 18:00	奥山	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。
(042-580-1255)

【お詫び】診察内容、状況により、お呼びする順番が前後する場合や、お待ちになる時間が長くなる場合がございます。

【お知らせ】黒澤：3/23（木）休診。代診は七海が担当いたします。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

マスクの着用をお願いします

当院では、3月13日以降も院内でのマスクの着用をお願いしております。重症化リスクのある患者様への感染症予防対策として、ご理解とご協力を何卒宜しくお願い申し上げます。

抗原キット・風邪薬などを準備しておきましょう

ご自身、ご家族に風邪症状が出た時に備えて、抗原キットや風邪薬を薬局で購入するなどあらかじめ準備しておきましょう。

発熱、風邪症状があるかかりつけの患者様へ

必ず事前に、できるだけ早い時間（午前中）に当院にお電話をください。
発熱、風邪症状がある場合、連絡なく来院なさると**予約が事前に入っても一旦お帰りいただく場合がございます。**必ず事前にお電話でお知らせください。

肺炎球菌のワクチンを行っております

当院では肺炎球菌ワクチンの接種を推奨しております。本年度も、市の助成が受けられる65・70・75・80歳などの節目のご年齢の方のワクチン接種、どなたでも受けられる自費のワクチン接種、どちらもお受けいただけます。ご希望の方はお早めにご予約をお願いします。

国分寺市・国立市・府中市に在住の節目のご年齢の方
：接種券とご住所を確認できるものをお持ちください。

自費接種の方：当院で予診票をご準備しております。

带状疱疹ワクチンについて

50歳以上の方を対象に带状疱疹ワクチン（1回22,000円税込）行っております。また従来の带状疱疹ワクチン（水痘ワクチン1回7,150円税込）のご用意もございます。

コロナワクチン接種を推奨しております

残念ながら当院では接種を行っていませんが市報や市のホームページに詳細が記載されています。ご確認の上、コロナワクチンを接種されることをお勧めいたします。

新型コロナワクチン予約・案内センター

国立市：042-505-4114（祝日除く9:00～17:00）

国分寺市：042-320-3020（月～土8:30～17:00）

立川市：0120-741-567（全日8:30～17:30）



意外と知らない まめ知識

皆さんは野菜を十分に食べていますか？

厚生労働省が実施している「国民健康・栄養調査」をみると、平成22年調査では、生活習慣病予防・改善のための取り組みとして「野菜をたくさん食べるようにしている」と回答した人（30歳以上）は、男性約45%、女性約60%にのぼります。しかし、平成30年の同調査での野菜類平均摂取量を見ると、成人男性で約290g、女性で約270gとなっています。特に20～30歳代は男性で約260g、女性で約240gと成人の平均より約30gも少ない量になっています。

野菜は「健康に良い」ことは知っているけれど、意識しなければなかなか十分に食べることができないのではないのでしょうか。

「健康日本21（第二次）」では、生活習慣病などを予防し健康な生活を維持するための目標値の一つに「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げられています。前述の摂取量と比較すると、例えば「ほうれん草のお浸し」では小鉢1皿～2皿分が不足していることとなります。そのため1回の食事にサラダや野菜が主材料の小鉢を1皿以上食べることを目指しましょう。食事バランスガイドでは、野菜のほか、きのこ、豆、いも、海藻料理も含めて「副菜」とし、1日5～6皿が摂取目安となっています。



食事は野菜だけでなく、ごはんや肉・魚など様々な食品を組み合わせることで、つまり主食・主菜・副菜を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂ることが必要です。「野菜を350g食べれば、あとは自由に食べて良い」という目標ではなく、野菜と一緒に食べる食品からの栄養素摂取のバランスも加味された目標です。野菜を食べるといことは、食生活全般を見直すことにつながるのです。

野菜を多く食べるメリット

野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。多くの研究で、野菜を多く食べる人は脳卒中や心臓病、ある種のガンにかかる確率が低いという結果が出ています。野菜に含まれるビタミンは、ごはんなどに含まれる炭水化物が体内でエネルギーに変わる手助けをしてくれます。摂取した栄養素が体内で利用

されるためには、ビタミン類(特にB群)を不足なくとることが必要になります。ミネラルは、身体機能の維持・調整に不可欠で、特に野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを手助けしてくれ、高血圧の予防にもなります。しかし腎臓を患っている人はカリウムの排泄が十分にできないことがあり、注意が必要です。また特に色の濃い野菜(カボチャ・水菜など)にはカルシウムも多く含まれています。野菜は低脂肪、低エネルギーでありながら「かさ」が多いことから、満腹感を与えてくれます。反対にかさが多いと食べにくいということがあるかもしれません。例えばキャベツなど葉物を食べる時は、熱を加える(例えば電子レンジにかける、ゆでるなど)とかさは小さくなって食べやすくなります。

また、せっかくの野菜も、ドレッシングなどをたっぷりかけたり、塩辛い漬物として多く食べたりしては、その効果は半減してしまいます。ドレッシングの代わりにオリーブオイル、黒酢、香辛料、レモンなどの柑橘類を使ってみたり、低塩の調味料などを選んでみたりしましょう。毎日の食生活の中で心がけてみてください。

レシピコーナー] キャベツのステーキ

じっくり焼くだけでキャベツの甘さやジューシーさが味わえます。しょうゆ・みりん・バターで味付けます。

材料 2人分	
・キャベツ	1 / 4個
・醤油	小さじ2
・みりん	小さじ2
・バター	15g
・鰹節	適量



作り方

- ① キャベツはバラバラにならないように芯ごとくし切りにする。
- ② フライパンを中火にかけてオリーブオイルを少しひく。
- ③ キャベツをフライパンに並べキャベツに焼き色が付くように中火で焼いていく(2分半くらい)
- ④ キャベツをひっくり返して両面に焼き色を付ける。
- ⑤ ここからじっくりと火を通すためふたをして火で蒸し焼きにする。(キャベツの水分だけで蒸し焼きにしていく。7分くらいだがおきさによって調整してください)
- ⑥ 味付け フライパンの端でバター、しょうゆ、みりんを混ぜ合わせてキャベツ全体に味をなじませる。火加減はここから中火にして煮汁にとろみがついたら火を止める
- ⑦ 鰹節をふりかけて出来上がり。