



甲斐駒ヶ岳の雷鳥
撮影 耳鼻咽喉科 吉野泰弘医師

昭和55年に東京女子医大消化器病センターから1年間山梨病院に出張し当時の御子柴院長はじめ先輩に温かく指導していただいたことから、その後大学で研鑽した手術で貢献できるように山梨病院で仕事をさせていただきました。四半世紀が経過しました。

この10年病院を取り巻く環境が変わってきました。一番の問題は山梨のどの病院でも共通の医師不足です。そこで医師の立場、個人の経験からの少し偏った内容になりますが病院の医師とくに外科医について少し記してみます。

以前は大学卒業の際、専門にする科を決め大学の医局に入局

して医師としての研修を開始するというのがほとんどでした。大学病院では中堅以上の医師が執刀する手術が多く、その技術を助手をつとめて学びます。病院に泊まり込むことの多い毎日ですが、その経験が外科医として成長させてくれます。そのかわり給料は少なく、ちなみに私は最初の2年間は月4万5千円でした。その後他の病院の夜間や休日の日当直が許されるようになり生活できるようになりました。この状況は今もあまり変わっていないようです。

山梨病院もそうですが、一般病院で働く多くの医師は太いパイプでつながっている大学の医

局から派遣されてきます。そこには常勤医として病院の中核になっている経験豊富な先輩がおり、若手医師は1〜2年の出張期間中に、温かく厳しく指導を受け実践経験を積みさらに成長していきます。その間は経済的にも安定し、大学病院とお互いの機能を補完する構造が成り立っています。

この構造が、平成16年に始まった新臨床研修医制度で大きく影響を受けました。研修指定病院であれば大学病院でなくても研修が可能になり、早くから臨床経験が積み生活保障もあるため都会の大きな病院を選択する医師が多く、地方の大学病院で

病院の医師について

副院長 矢川 彰治

山病だより

編集・発行 独立行政法人地域医療機能推進機構山梨病院

編集責任者 広報委員会



独立行政法人地域医療機能推進機構
山梨病院

〒400-0025 甲府市朝日3丁目11番16号

TEL 055(252)8831(代)

FAX 055(253)4735(代)

HP:<http://yamanashi.jcho.go.jp>

Eメール:main@yamanashi.jcho.go.jp

CONTENTS

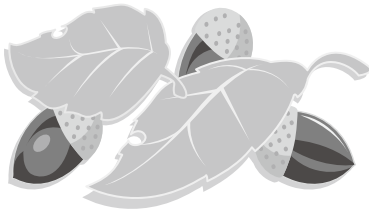
病院の医師について……………	1
院内行事……………	2
ピンポイント部署紹介……………	4
連携室だより Vol.6……………	5
趣味の部屋……………	6
薬局だより……………	7
あさひ会だより……………	8
世界糖尿病デー IN 山梨……………	9
栄養管理室より……………	10
編集後記……………	10

10月号

研修し医局に入局する医師が減りました。大学の医局は診療、研究、教育という機能を維持するために、一般病院に派遣する医師を減らさざるを得なくなり、一般病院の医師が減りました。

高度で最新の医学を学び、興味を持ったテーマで研究もできるという一般病院にはない大学の魅力があり、大学も医師を増やすさまざまな施策で努力されていますが、一般病院の医師が充足されないという状況は当分続くと思われず。

山梨病院では実績のある消化器疾患診療を集約し機能を充分発揮できる体制として消化器病センターを発足させるなど少数精鋭でこれからも頑張つていきます。皆様のご協力をよろしくお願い致します。



高校生1日看護師体験

6月15日に毎年恒例の高校生を対象とした1日看護師体験が行われました。参加した生徒さんは甲府東高等学校、甲府工業高等学校、農林高等学校の20名でした。

実習時は全員白衣に着替えてから各病棟へ分かれ体験実習を行いました。

看護師の一日を体験ができ、とても有意義で貴重な経験をすることができました。

以下が、参加生徒さんの感想です。

☆看護の仕事は、とても忙しく大変でした。しかし患者さんとのコミュニケーションがしっかりとれていました。とても素晴らしい職業だと思いました。滅多にできる経験ではないとても貴重な時間を本当にありがとうございました。絶対に看護の道に進みたいと思いました。

ただき本当にありがとうございました。

☆1日看護師に参加してみて、普段は見たり体験したりできないことをすることが出来て、とても貴重な時間を過ごすことが出来ました。看護師は想像以上に大変な仕事だと思いました。これから看護師になるために、今自分に出来ることをしたいと強く思いました。

☆今回1日看護師体験し、患者さんと係わったり看護師の方々にたくさん教えてもらう中で看護師という仕事のやりがいや重要性を実感できました。思った以上にハードな仕事だと思った。看護師になりたいという希望が強くなりました。このような機会に参加できて本当に良かったです。1日面倒を見てくれた方々に感謝したいです。

院内行事

様々な体験をさせてい

たいと強く思いました。

様々な体験をさせてい



☆今日1日看護師体験をして患者さんに直接感謝を言われたり、言われているところを見てこれが看護師のやりがいなのかと感じることが出来よかったです。また患者さんとうまくコミュニケーションをとることができたので良かったです。思っているより大変な仕事だが、すごく感謝される仕事だと思いました。今回は、このような機会を設けていただきありがとうございました。



院内行事



高校生インターンシップ体験

8月10日～13日の4日間にわたる高校生インターンシップが開催されました。今回は農林高等学校食品科学科の2名が栄養管理室で貴重な体験をしました。
以下が、参加者の感想です。

今回、山梨病院の栄養管理室でインターンシップをさせていただきました。私は栄養士になりたいという夢があります。周りに栄養士さんがいるなかでの体験だったので、とても貴重な物でした。初めはすごく不安でしたが周りの方々が優しく教えてくださいましたので楽しく実習を

することができました。また社会人になると1人1人が責任を持つたなければならないということを周りの方々の行動を見て実感しました。学校ではできない体験をさせてもらい本当にありがとうございます。この体験でさらに栄養士になるために努力をしようと思いました。頑

張つていきます。

農林高等学校2年 石井 彩

4日間のインターンシップを通して普段では体験できない様なことができてとても良い経験になりました。始めは、不安ばかりでしたが職場の方達が親切に教えていただいたおかげで不安もなくなりました。また、調理師になりたいという夢があった。さらにその思いが強くなりました。そして、今後の進路に向けて貴重な経験ができました。4日間短い間でしたが大変お世話になりました。

農林高等学校2年 中村 維吹

甲府市医師会・3班への訪問

少子高齢社会が到来し医療現場は医療機関完結型から地域完結型医療に変わりつつあります。JCHOは地域包括ケア推進の要としての役割を担う組織です。その傘下にある山梨病院

は地域完結型医療の実現に向けた取り組みの一つとして、6月中旬近隣の内科 耳鼻科 皮膚科 婦人科 整形外科 眼科 精神科など開業医の先生方とお会いする機会を頂き、当院の消化器病センター・今年3月開設した地域包括ケア病棟の案内や意見交換等顔の見える連携をとらせていただきました。

開業医の先生方からの紹介患者様がスムーズに診察・検査・入院等につなげられ、かかりつけ医である開業医での治療継続をする・そんな密なる関係を構築し、地域の方々が安心して住み慣れた地域で生活が継続できるような携わっていくことが当院の使命だと感じています。今後も開業医の先生方とこのような機会を創らせて頂きたいと考えています。

当院に対し何かお気づきの点がありました

らご指導くださいますようお願いいたします。

今回お会いできた先生方には心から感謝いたします。ありがとうございました。

地域医療連携室



ピンポイント部署紹介

職員専門性を聴く

「核医学専門技師とは」

主任診療放射線技師 核医学専門技師 保坂 勝

核医学とは、微量の放射線を出す放射性医薬品を体内に投与し、病変の状態を画像や数値で捉えるもので、X線、CTスキャン、超音波（エコー）、MRIのような画像診断の一つです。

当院ではスペクトル検査を行っています。体内に投与した放射性医薬品が臓器や体内組織などに集まる様子を画像化し、疾病の診断、病期や予後の確認、治療効果の判定などに有用な情報として提供しています。CTスキャンやMRIによる画像は精度の高い形態的な情報を反映できますが、核医学検査では血流や代謝などの機能変化を画像情報として反映し病態生理学的な変化を捉えることができます。また当院で使用している装置は、スペクトとCTのハイブリッド装置のため、CTの形態画像上で機能変化の情報を重ね合わせて表示できますので、より精度の高い情報を提供することが可能です。

核医学検査で使われる放射性医薬品は多数あり、目的の臓器検査の目的により使用される薬剤は変わってきます。この

放射性医薬品は目的となる臓器に集まるまでの時間が製剤ごとに違い、さらに時間とともに減衰していく性質があるため、最適なタイミングで撮像する必要があります。また被ばくをとる検査のため、投与する放射性医薬品の量は非常に少なくしてあります。検査時間が長い



のはこのためです。また撮像した後に得られた画像から詳細な処理と解析をおこないます。これら様々な情報から臨床で有用な情報を作成するために、核医学専門技師があります。

核医学専門技師の認定制度は関連学術4団体の連携により、わが国の核医学検査技術の国際的な同等性を確保するとともに、最新の医療技術に対応した最善の画像情報を標準的に提供

し、安全を担保することで国民の福祉と社会の発展に寄与することを目的としています。このためには核医学診断に役立つ科学的根拠に基づいた医療情報を提供し、その検査データの管理方法や妥当性に対する判断力を保有しなければなりません。また核医学検査機器、および関連機器・器具等の品質保証・品質管理を修得し実効しなければなりません。

私がこの資格を取得できたのも放射線科スタッフの協力、諸先生方の指導があったからです。あらためて感謝いたします。山梨県でも今年の4月に2人めの核医学専門技師が誕生しました。これからも他施設の技師と情報交換を行い、学術大会や研究会などから新しい情報を収集し専門的な知識と技術を高め、高度な核医学検査が円滑に行えるよう努力していこうと思っています。

連携室だより Vol.6

2015・10月号



かかりつけ医（ホームドクター）は見つかりましたか？

前回の山病だよりでは、かかりつけ医を持つことのメリットをご紹介しましたが、見つけることができましたか？ 本号では、かかりつけ医を持つことのメリットを再度わかりやすくお伝えしたいと思います。



かかりつけ医は・・・

- ①大病院に比べて待ち時間が少ない
- ②食事や健康法など丁寧にアドバイスしてくれる
- ③長年に渡り受診することで、あなたの健康状態を詳しく把握してくれる
- ④適切な時期に専門医（山梨病院）を紹介してくれる
- ⑤かかりつけ医と専門医（山梨病院）が連携することで濃密な診療を受けることができる

☆当院では患者様の近隣のかかりつけ医を紹介しています。

☆かかりつけ医の紹介状をお持ちの方は、患者様自身から当院の受診予約を取ることが出来ます。紹介状を用意して以下にご電話ください。

山梨病院 地域医療連携室（055-252-8831）



山梨病院の理念および基本方針

「だれでも いつでも 気持ちよく 安心してかかれる病院」

- * 誠意と情熱をつくして医療を行うように努めます
- * いつでも必要に応じて的確な医療を行うよう努めます
- * 病める人の気持ちになって医療を行うよう努めます
- * 病める人の心と人格と権利を尊重します
- * 公平な医療を行うよう努めます
- * 個人の秘密を守ります

絶滅危惧の花たち

耳鼻咽喉科 吉野泰弘

かつて山に登って山の景色や星の輝く空を眺めて写真を撮っていた頃、山上から甲府盆地を見下ろすといつでも盆地に蓋でもするかのようには標高1,500mあたりから下のところに白い霞がかかっているのに気付きました。それは空気が澄んだ厳冬の冬でも同じで、何年も山に通っているうちに次第に霞が厚くなり、そして空も透明度が低くなり星が見えづらくなっているように感じることが多くなりました。

趣味の部屋 ～職員のプライベートを覗く～

た。このような変化に気付きましたのはもう7、8年前からではないかと思えます。もうひとつ気付いたのは山上のお花畑の変化です。日本第2の高峰北岳は、20年ほど前に撮影された写真を見ると、中腹にある御池小屋という標高2,230mほどの場所の一面に咲き誇るミヤマキンポウゲのお花畑が広がっていました。しかし現在その場所は鹿の食害が著しく、バイケイソ

ウという鹿があまり食べない花ばかりが目立つようになっていきます。鹿の食害の無いキタダケソウが咲く標高2,800mあたりの場所でも変化は起きています。キタダケソウの咲く6月中旬から7月初旬ごろ、その場所はほとんどキタダケソウしか咲いていなかったはずなのですが、最近ではハクサンイチゲなどの花が混じって咲くのが目立っているように感じます。これは地球温暖化による植生の変化が起きているのではないかと考えています。このような山上の空やお花畑の変化、さらに咲いてい

る植物の変化を追うことで、地球温暖化の影響がどのように出ているか、そして今後の地球環境の変化はどのように変わっていくのかを予測することが出来るのではないかと考えるようになりました。そしてここ数年追いかけていくのが絶滅危惧の花たちです。ここ10年ほどの間で最も山の花たちに影響を及ぼしたのは爆発的な鹿の増殖による食害が上げられます。原因は鹿を狩猟する猟師さんたちが高齢化したこともありですが、最大の原因は地球温暖化によりかつては鹿が越



楡形山のニヨホウドリ

冬でできなかった標高の高い場所でも冬を越せるようになってしまい、そこには鹿の餌となる広大なお花畑が広がっていたことではないでしょうか。かつてアヤメが咲き誇り、山が紫色に見えるほどにたくさん咲いた楡形山はわずか数年でアヤメは絶滅状態に追い込まれ、キバナノアツモリソウやニヨホウドリといった稀少なラン科植物も人目に届く場所からは姿を消してしまいま

した。残ったのはマルバタケブキやスキのような鹿が食べない植物ばかりでした。しかし、このような食害から山を守るため、4年ほど前からお花畑全体を鹿の保護柵で囲うようになり、昨年あたりからようやくその効果が見え始め、うれしいことに楡形山のお花畑は驚くほどに植生が復活してきました。7月に訪れると楡形山アヤメ平はテガタチドリやキシチドリなどのラン科植物が元気に咲くようになり、場所によっては一面が黄色い絨毯のように見えるほどのキンポウゲのお花畑が復活しています。8月になると花が入れ替わり、今度は山一面薄紫色に見えるほどのマツムシソウやソバナの大群落です。食害から保護することで山の保湿度が回復し、地上では絶えたように見えていた植物が残っていた根から再び活気を取り戻してきたということなのでしょう。そして今年には遂に、あの絶滅危惧種ニヨホウドリも花を咲かせてくれました。それなのに、悲しいことにさっそく数株が盗掘されてしまったと聞きます。



三ツ峠のアツモリソウ

このような鹿の食害から逃れるため、さらには人の盗掘からも逃れるためにいち早く保護柵を張り巡らせ保護を行ってきたのが三ツ峠です。かつては御坂山塊の山々にたくさんあったと聞くアツモリソウ、甲府市北部の帯那山にもあったそうですが、今では自生しているものを見ることはまずありません。赤紫色の大きな花を咲かせるアツモリソウはいかにもラン科植物の王様という風格を持っています。大型で目立つその花は戦後の山野草ブームを発端に徹底的に盗掘され、あつという間に野山から姿を消してしまいま



三ツ峠清掃登山



復活した櫛形山お花畑

た。8000万年という人類よりも何十倍という長い歴史を持つこの花は、恐竜が絶滅した隕石衝突の時代も、富士山が噴火した1万年前にも絶えずに生き残ってきたにもかかわらず、最大の敵は人間だったことになりました。積極的な保護を行って三ツ峠は現在もこのアツモリソウだけでなく他にも様々な絶滅危惧種の花たちが残っています。植生の維持のためには人の手を加えることも必要であり、増殖力が旺盛なテンニンソウや笹などは除去してやらないとあ

つという間に山全体をおおってしまい他の植物は絶えてしまいます。そのため、毎年ボランティアを集めて草刈りなどの清掃活動が行われており、高山植物保護協会、山梨県山岳連盟、三ツ峠ネットワーカーなど多くの団体がこの活動に協力しています。微力ながら私もこの活動に参加させていたいております。

このようにして鹿や人の手から絶滅危惧の花たちを守る活動が行われているわけですが、これから起こるであろうもっと大きな波に果たしていかに対応して行くのか、大きな危惧を抱いています。それが地球温暖化の波です。ゲリラ豪雨や相次ぐ巨大台風の到来などがその兆候と思いますが、いずれは日本は亜熱帯地域のような環境に変わっていつてしまうのではないのでしょうか。まだ予測するだけの十分な資料は持ち合わせていませんが、気象の変化以上に山の花の変化は速く起こるのではないかと考えています。希少植物を守りつつ、これからどう変わって行くのかを見守って行きたいと考えています。

薬局だより

―薬と食べ物の飲み合わせ―

複数の薬を使用している場合、飲み合わせが悪いと、薬の効果が十分に得られなかったり、反対に薬が効きすぎてしまったりすることがあります。食品やサプリメントの中にも、薬との飲み合わせが悪いものがあります。

飲み合わせの悪い例をいくつか紹介します。

【抗凝固剤(ワルファリン) + 納豆・クロレラ】

これらの食品はワルファリンの効果を弱めてしまいます。

【降圧薬(カルシウム拮抗薬) + グレープフルーツジュース】

グレープフルーツに含まれる成分が、体の中で薬の分解に関わる酵素の働きを妨げてしまいます。薬の効果が強く出てしまいます。グレープフルーツジュースと飲み合わせの悪いお薬はカルシウム拮抗薬以外にもあるので注意が必要です。

【一部の抗生物質 + 牛乳】

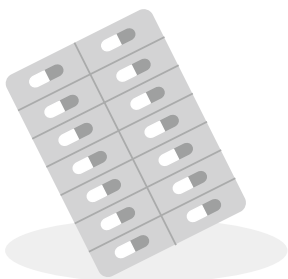
牛乳に含まれるカルシウムと

薬が反応して、薬の吸収が悪くなってしまう。この場合、2〜3時間間隔をあけて服用すれば問題ありません。

【強心剤・免疫抑制剤など + セントジョーンズワート】

ハーブの一種であるセントジョーンズワートが、薬分解に関わる酵素の働きを強めることにより、薬の効果が弱くなってしまう。

他にも飲み合わせに注意が必要な薬はたくさんあります。お薬を処方された時は、医師・薬剤師の説明に従って正しく服用しましょう。



「あさひ会」だより

● JCHO山梨病院 糖尿病患者会

「あさひ会」 谷戸 三治

「あさひ会」二十歳に！

山病だよりをご覧の皆様、いかがお過ごしでしょうか？

「あさひ会」は今年でいよいよ二十歳になりました。

ここで「あさひ会」の歴史をご紹介します。

☆古い資料で「あさひ会」入会御案内の葉から

「あさひ会」の歴史

「あさひ会」は平成6年4月に患者数名が話し合い、それから金丸先生、梅本栄養課長、ソーシャルワーカーの田村さん(事務局)との話し合いで始められました。治療は各先生方にお任せして正しい知識の把握と親睦を柱にして、発足されました。

先ず日本糖尿病協会山梨県支部及び山梨県糖尿病協会に加盟し、月刊誌「さかえ」を購入することが望ましいとされ県内七番目の病院として協会に入会しました。



懐かしいお名前が出てきましたね〜！

ところで「さかえ」って何？(日本糖尿病協会のホームページから)

「さかえ」(正式名称：月刊糖尿病ライフさかえ)は、日本糖尿病協会が発行する糖尿病の専門誌です。編集には、医師や看護師、栄養士といった糖尿病医療の専門家と患者さんがあたり、糖尿病患者さんに本当に必要な情報をお届けしています。毎号、治療の最新情報や食事、運動、健康な生活を送るためのアドバイスなどが満載ですが、特に好評なのは、患者さんの体験談のコーナーです。全国からさまざまな投稿が掲載され、「勇気づけられた」「目からうろこが落ちた」などの感想が毎月寄せられています。

糖尿病の初心者からベテラン患者さんまで、どなたが読んでも読み応えバツグン！ぜひ、会

員になって「さかえ」をご購読ください。

☆「あさひ会」の現状は

会員20名で活動しています。

主な活動内容は

*勉強会を主催

(池田先生のご

協力でガッツ

りと内容の濃い勉強会！)

*ウォークラリー

参加(一年に1

回秋ごろ開催

チエックポイント

で2〜3キロ歩

き、回答の点数

で豪華景品がもらえます！)

*栄養管理室の糖尿

尿食・昼食会に

参加(参加費は

あさひ会が負担

／太っ腹)

*1年に一度食事

会(たまにはち

よつとりツツな

食事を！)

*これ以外にも山

梨県糖尿病協

会主催の勉強会

にも参加出来ま

す。



年会費は4,800円(ちょっと高くない？)「充分元は取れますよ！」
あさひ会では会員募集中！あなたもベテラン患者と一緒に考えてみませんか？



お問い合わせおよびお申込みは 栄養管理室
☎055-252-8831
内線2030まで
また、山梨病院では糖尿病勉強会や糖尿病の昼食会を開催しています！

新 健康で長生き、みんなで知っとこ糖尿病教室

糖尿病について、最新の情報、食べることの大切さ、運動について、日常生活の過ごし方、糖尿病患者、及びそのご家族の方、また興味がある方なたでも参加できます。

山梨病院では糖尿病教室を毎週火曜日に開催しています。

10、11月の予定は

内容	月	10月	11月	12月
☆糖尿病シネマ ☆糖尿病とは ☆怖くない、早めの内服・ インスリン治療が効果的(第1週)		6日	10日	1日
☆知っておきたい糖尿病検査の見方(第2週)		13日	—	8日
☆カロリーだけじゃない!! 食事バランスが一番大切(第3週)		20日 (菓子・酒)	17日 (惣菜・コンビニ)	15日 (外食)
☆いつでも、どこでも、だれでもできる全身運動 ☆そのお手入れで大丈夫？糖尿病患者が気をつけたいポディーケア(第4週)		27日	24日	22日

場所・時間…山梨病院 ○2階会議室(午後2時30分～4時頃)毎週火曜日
講師…山梨病院 ○内科部長 池田真人 先生
薬剤師・検査技師・理学療法士・看護師・管理栄養士

- *参加者(入院患者様本人を除く)より指導料として毎回100円いただきます。
- *外来の患者様は診察券をお持ち下さい。
- *予約の必要はありません。



参加するじゃん！

さらに、「糖尿食〇昼食会」も開催！
約560〜600Kcal程度の食事を食べながら、食事内容や食べ方などを学びます。

平成27年11月5日（木）

場所：山梨病院 2階 会議室

時間：11時40分〜13時

会費：800円（おつりのないよう）

申し込み 予約制

午前：総合案内

午後：初診・再来窓口

にお申し出下さい。

☎での受付・問い合わせは

055125218831

内線2030

（栄養管理室）まで

予約不要
無料
どなたでも
参加OK！



今年も特別企画！（勉強会）

世界糖尿病デー IN 山梨病院 「健康寿命を延ばそう！」

平成27年11月12日（木）10時〜15時

山梨病院 2階 会議室1, 2

健康で長生きするためにどうしたらいいの？
～テクテク・カミカミ・ニコニコ・ワクワクしてますか～

世界糖尿病デー IN 山梨病院

健康寿命を延ばそう！

平成27年11月12日（木）10時〜15時



★10:00～：開会あいさつ

DVD「ミライとブライ」鑑賞（20分間）（臨床検査技師）

糖尿病で目が見えなくなるってどんな感じ？・食前血糖測定（看護師）

★12:00～：昼食を食べながらチェック！食べ方は？バランスは？（管理栄養士）

★13:00～：休憩（DVD放映あり）

★13:30～：健康で長生きする話（池田医師）・血糖値の話（臨床検査技師）

★14:00～：食後血糖測定

寝たきりにならない運動（理学療法室）

★15:00～：閉会あいさつ

★アンケートにお答えいただくと
駐車場が無料になります★

場所：山梨病院2階 会議室1.2
12時〜13時の回にご参加の方は
お弁当を持参して下さい

予約不要
無料
どなたでも
参加OK！

健康で長生きするためにはどうしたらいいの？
～テクテク・カミカミ・ニコニコ・ワクワクしてますか～



栄養管理室より

秋の味覚



こんにちはは栄養管理室です。今回は秋の味覚を使った、茶碗蒸しの作り方を紹介します。

《茶碗蒸し》 (4人前)

【材料】

全卵L	2個
水	280cc
花かつお	8g
エビ	40g
みつば	20g
しいたけ	20g
銀杏	12粒
栗	4個
秋鮭	40g
塩	2g
しょうゆ	4g

【作り方】

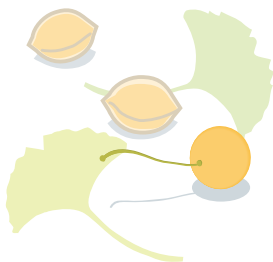
- ①エビを下ゆです。
- ②鍋に水をいれ沸騰してきたら、花かつおをいれ、煮立ったら火をとめる。

- ③万能こしきなどでこし出し汁を作る。
- ④出し汁に塩、しょうゆをいれる。
- ⑤出し汁を冷ます。
- ⑥卵をとく。
- ⑦⑥に濾した出し汁を入れていく。
- ⑧⑦を細かいザルで濾す。
- ⑨具材をはった容器に⑧の卵液をいれる。
- ⑩蒸し器で蒸して完成。
2〜3人前の場合電子レンジでも作れます。

栄養価(1人あたり)

エネルギー	124 kcal
たんぱく質	11.5 g
脂質	4.4 g
炭水化物	10 g
食塩	0.9 g

栄養管理室では手作りの茶碗蒸しをお出ししております。



秋もいよいよ深まってきました。

秋といえば、食欲の秋というとおり、様々な食材が旬を迎える季節です。

美味しいものがたくさんありますが、食べすぎには注意しましょう。



Editor's Clip

秋風が気持ちのいい季節になりました。秋は「食欲の」「スポーツの」「芸術の」など様々な言葉が冠されます。美味しいものを食べると同時に運動もして、身も心もバランスよく肥えたいですね。

芸術の秋といえば、私は落語に興味を持ち始めました。通勤電車内で

聞くことがほとんどですが、話が面白くてニヤニヤしてしまうことがあり、周りから怪しまれないよう極力平静を装っています(笑)。

笑うことは、毛細血管を広げ血行を良くするので、健康な体を保つのに良いそうです。日々の生活に笑いと気持ちが満たされ心が潤います。自分なりに楽しみを見つけ、「笑う」というパワーを増やしていきたいものですね。段々と涼しくなってきました。皆様くれぐれもご自愛ください。

