

ご自由にお持ち
帰りください

ひまわり



(道内で初めて導入したCT「スペクトラルCT7500」)

特集 ① 紹介シリーズ No.9 「事務局 経営企画課」 「教育研修センター」

病気のお話「耳の変形とその治療」について
形成外科 医長 大沼 眞廣

- ・感染管理認定看護師へ聞いた！
「新型コロナウイルス感染症のこれまでについて」
- ・忘れられない看護エピソード
- ・栄養士イチオシ！～夏の旬食材～

● 入院セット導入について
・ヒューマンスクランブル
・診療のご案内
● 病院からのお知らせ



砂川市立病院
Sunagawa City Medical Center

〒073-0196 北海道砂川市西4条北3丁目1番1号
TEL 0125-54-2131 FAX 0125-54-0101
E-mail info@med.sunagawa.hokkaido.jp



ホームページ

診療のご案内

通常の受付時間 (※午後の受付時間は各診療科をご覧ください。)
午前 8:15~11:00 午後 13時15分~16時00分 令和5年7月1日現在

診療医師(出張医含む)・受付時間は都合により変更となる可能性がありますので、受診前に詳細についてはお問い合わせください。

	月		火		水		木		金		
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	
1ブロック	小児科 午後受付時間 13:15~16:00	菊地 新崎(有)	足立 出張医:第3週 小児腎臓外来	足立 新崎(有) 出張医:第2・4週 心臓外来	菊地 出張医:第2・4週 心臓外来	新崎(有)	富田 出張医:第1・3週 内分泌外来	富田 新崎(有)	1ヶ月健診 成長発達外来 (予約診療のみ)	足立 新崎(有)	富田 出張医:第1週 神経外来
	心血管外科	宇塚 (15:00まで)					佐々木(昭)	保坂			梅田 (下肢静脈瘤外来)
	呼吸器外科										札医大出張医
	脳神経外科	古明地		平野					大瀧		ローテーション
	脳神経内科	山本(大) ※完全予約制	種本 ※完全予約制	種本 ※完全予約制	田中(聡) ※完全予約制	設楽 ※完全予約制	田中(聡) ※完全予約制	山本(大) ※完全予約制	山本(大) ※完全予約制	設楽(11:00より)	鈴木 ※完全予約制
2ブロック	整形外科	山本(麻) (9:30より)		出張医				出張医			
		坂野		佐々木(幹)		山本(麻)		坂野		齋藤	
		齋藤		宮野		宮野		佐々木(幹)		宮野	
	消化器外科	横田 (医師不定)		山田 (医師不定)		別所 (医師不定)		松澤 (医師不定)		長安 (医師不定)	
乳腺外科	馬場					馬場 13:30~15:00	馬場 13:30~15:00				
3ブロック	内科 (総合) (消化器) (血液) (糖尿病・脂質代謝) (膠原病) 午後受付時間 (再診・予約のみ) (13:15~15:00)	吉田(行)(消化器)		北大出張医(総合)		吉田(美)(総合)		吉田(行)(消化器)		室谷(糖尿病) 第2週のみ 森谷(糖尿病) 第4週のみ	
		鎌田(凌)(総合)				日下(総合)		山中(総合)		日下(総合)	
		小熊(総合)		新崎(人)(血液)		松浦(総合)		新崎(人)(血液)			
		木村 (総合診療科)		木村 (総合診療科)						木村 (総合診療科)	
				旭医大出張医(総合)				佐藤(糖尿病) 循環器内科診察室3		旭医大出張医(総合)	
								研修医(総合)			
								岸田(総合)			
	呼吸器内科 午後受付時間 (再診・予約のみ) (13:15~15:00)	廣海		渡部		廣海		渡部		堀井	
	心療内科	堀井 内科診察室6									
	循環器内科	清水(9:30より)	予約診療のみ ペースメーカー外来 西野(出張医) 10:00~17:00	平林(9:00より)	予約診療のみ	松谷(9:30より)	予約診療のみ ペースメーカー外来 伊藤(出張医) 14:00~17:00	清水 杉木	予約診療のみ 天満(出張医) 14:00~17:00	松谷(9:00より)	予約診療のみ
4ブロック	耳鼻咽喉科	堂坂 川原	検査・予約			加藤(明) 川原	加藤(明)・川原 14:00~15:30	加藤(明) 堂坂		加藤(明) 川原	加藤(明)・川原 14:00~15:30
	産科	宇田		千葉		五十嵐		鎌田(奈)	産後検診	山下	
	婦人科	鎌田(奈)		山下		千葉		宇田		五十嵐	
	助産師外来	10:00~16:00		10:00~16:00		10:00~16:00		10:00~16:00		10:00~16:00	
5ブロック	泌尿器科	柳瀬 (腎移植外来)		村中・仙田		村中		仙田		柳瀬 (腎移植外来)	仙田
		仙田		出張医		國島		村中		村中	
		國島		國島		仙田		國島		國島	
13ブロック	精神科	木川(初診) ※完全予約制	予約診療	畠山(再診)	予約診療	畠山(再診)	予約診療	畠山(初診) ※完全予約制	予約診療	出利業(初診)	予約診療
		吉本(再診)		出利業(再診)		吉本(再診)		出利業(再診)		吉本(再診)	
		廣瀬(再診)		廣瀬(初診) ※完全予約制		廣瀬(再診)		木川(再診)		木川(再診)	
14ブロック	形成外科	大沼		相神				大沼		相神	
	皮膚科	古館 松江	特殊検査	松江 鎌田(麻)		古館・松江 14:00~15:30	古館 鎌田(麻)	特殊検査 鎌田(麻)	古館・松江(隔週)	古館 鎌田(麻)	古館・松江 14:00~15:30
	眼科	太田 武田		武田 横山		武田 横山	武田 横山	太田 横山		太田 武田	
	麻酔科	雨森(9:30より) ペインクリニック 術前診察		ローテーション 術前診察		ローテーション 術前診察		ローテーション 術前診察		丸山(9:30より) ペインクリニック 術前診察	
人工透析外科	村中9:00~14:00	柳瀬14:00~19:00	柳瀬9:00~14:00		柳瀬9:00~14:00	國島14:00~19:00	柳瀬9:00~14:00		仙田9:00~14:00	柳瀬14:00~19:00	
放射線治療科	長谷川	治療計画	長谷川	治療計画	長谷川	治療計画	出張医	治療計画	長谷川	治療計画	
救急科	田中(祥)		田中(祥)		田中(祥)		田中(祥)		田中(祥)		
リハビリテーション科 (予約診療)										大田(旭医大教授)入院患者のみ予約診療	
歯科口腔外科(完全予約制)	中村・加藤(泰)		中村・加藤(泰)		中村・加藤(泰)		中村・加藤(泰)		出張医		
緩和ケア外来(予約診療)			緩和ケア全般 9:00~12:00 横田	精神症状(要予約) 随時(地域医療連携室) 木川							

手術 予約検査 赤字は女性医師です

◎ホームページからでも診療のご案内をご覧いただけます。

Facebook



Instagram



日本病院協会

教育研修センター

教育研修センターは、センター長兼副院長兼研修管理委員長（プログラム責任者）、副センター長、係長、係員の4名体制で、主に臨床研修医や職員研修に関する業務を行っております。
 主な業務内容についてご紹介します。



医師や看護師、薬剤師、医療技術職員等がスキルアップを図り、当院の医療の質が向上するように、各種学会や研修会に参加するための業務の継続を行っています。また、参加費の支出負担業務や、旅費の計算業務、参加後の復命書の作成依頼と管理業務を行っています。

職員研修に関すること

地域の基幹病院だからこそできる研修のスタイルで、各診療科とのプログラムの調整や、毎朝、ミニレクチャーを実施し、研修医の将来のためになる経験や、スキルの習得ができるようにサポートする業務を行っています。

臨床研修に関すること



道内三大学や道外大学の医学部学生を受け入れ、受け入れ時の各診療科との調整、宿泊や食事の依頼や院内施設の案内等を実施し、将来当院で、「医師として働きたい」と思っていただけのように見学受け入れの調整業務を行っています。

見学実習生の受け入れに関すること



学生向け合同プレゼンテーション説明会



Web説明会



ミニレクチャーの様子

経営企画課

事務局経営企画課は、企画係・経理係・用度係の3係で構成されております。職員の配置は、事務局審議監兼課長・課長補佐・係長・係員の計11名で業務を行っております。始業時に朝礼を活用し業務管理及び情報共有を図ることで当院の理念達成に向け、日々の業務にあたっています。

企画係

病院経営に関わる情報収集やデータ分析、各種戦略プロジェクトの企画立案、職員間の情報共有策及び病院広報全般の業務を担当しています。経営に関する幅広い知識、情報の収集・提供を可能とする大きな視野を武器に病院をプラスの方向に導くのが役割です。病院全体の総合的な調整に努めています。

経理係

病院全体の経理事務、予算管理、決算業務や各種統計資料の作成など財務及び出納に関する様々な業務を担当しています。また、年間約12,000枚の各種伝票のチェック機能としての役割も担っています。当院の安心で安定した病院経営を常に支える大黒柱的な存在です。

用度係

医療機器・薬品・医療材料・消耗品の購入、入院患者さんの寝具や職員の被服の管理、その他医療機器の貸借や保守などの各種契約業務を担当しており、また、院内に点在する備品等の修繕・修理にも早急に対応しています。取引業者との価格交渉などもコミュニケーションを大切に、「良いものを適正な価格で購入」をモットーに日々努めています。

経営企画課は病院経営の中心的な役割を担っており、地域に求められる医療を安定的に提供できるように経営基盤の強化に努めます。



経営企画課理念

- ・職員と組織を動かし病院を活性化させる経営企画課
- ・当院をプラスの方向に導く経営企画課
- ・経費縮減と病院経営を常に考え仕事をする経営企画課

病気のお話

「耳の変形とその治療」について

形成外科

医長

おおぬま まさひろ
大沼 眞廣



形成外科 医長
大沼 眞廣

はじめに

世の中にはまったく同じ顔の人がいないように、まったく同じ形の耳というの実は存在しません。とは言え、人の耳をじろじろ見つめる機会も通常ありませんし、自分の耳の形がどうなっているか鏡で確認したことがある人も多くないと思います。意外と絵画や漫画で描かれている耳の形も、実際とは異なっている場合が多く見受けられます。そんな耳の形ですが、明確な定義はないものの、正常とされる形があり、一方で変形している形と診断される場合があります。それぞれの変形に応じて診断名もついているのですが、かなりマニアックな

知識ですので、医療関係者であつてもその診断名はもちろん、治療方法などをしっかりと理解している人は少ないのが現状です。

基本的には耳が変形していても聴力には影響がありませんし、成長に問題を及ぼすこともありません。そのため生まれたときに病院で指摘された場合や健診で相談しても様子を見るように言われることもありまます。また変形を個性の一環として認識していただくことも何ら問題はありませんし、そのまま成長して日常生活を送られている方もいらっしゃると思います。しかし、だからと言ってすべての変形をそのままにしているということにはならないと思います。お子さんの耳が変形していれば、治療してあげたいと思う親御さんがいらっしゃるのには当然だと思えますし、長年耳の変形をコンプレックスに感じながら大人になられた方もいらっしゃると思います。そんな方々のお悩みを解消すべ

治療対象となる耳の変形

く、啓蒙の意味も込めて今回は『耳の変形とその治療』についてご説明させていただきます。

それでは具体的にどのような変形があるのか、実際の写真を提示しながらご紹介したいと思います。ただし、ここでご紹介するものがすべてではありませんので、少しでも気になることがあれば受診していただくことをおすすめします。

まず、ご紹介したいのは『埋没耳（図1）』です。



図1
矢印の部分が埋まりこんでいます。

これは400人に1人程度の割合で生じる比較的頻度の高い変形です。この変形を最初にご紹介したのは、この変形が日常生活に影響を及ぼす

特に左右どちらかのみに変形がある場合はより目立ってしまふことがあります。

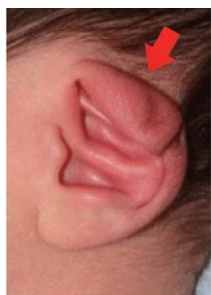


図2
矢印の部分が折れ曲がっています。

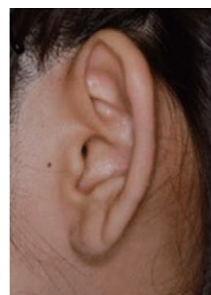


図3
耳全体が前方に起き上がっています。



図4
矢印の部分が三叉になっています。



図5
矢印の部分が癒着しています。

治療方法と治療時期について

当科で行っている治療方法は大きく分けて2つあり、簡単に言いますと手術か手術以外かです。できる限り手術を行わずに治すことが望ましい

と考えており、まずは手術以外の治療法についてご説明します。

手術以外の治療法として、当科では熱可塑性樹脂で作成した器具（図6・7）もしくは傷の治療に用いるデュオアクティブ®CGF（コンバテック株式会社、図8・9）を使った矯正治療を行っています。この矯正治療は、手術と異なり、からだに傷をつけることなく安全に行うことができます。そのため、生後間もない新生児でも行うことができる優れた治療法です。しかし、この治療法は、耳を形作っている軟骨が生まれたときは非常に柔らかいという性質を利用しているため、軟骨が硬くなつ



図6
器具作製用の熱可塑性樹脂です。



図7
作製した器具を装着した状態です。



図8
デュオアクティブです。切り分けて使用します。



図9
デュオアクティブを貼った状態です。

てしまった方には十分な効果を発揮できません。そして、軟骨は生後より徐々に硬さを増し、半年から1年ほどの短期間で矯正が困難な硬さになってしまふため、できる限り早く治療を開始することが望ましく、大人はもちろん、幼稚園児ですら十分な矯正を行うことは難しいです。実際には、生後間もない受診であれば1〜2週間の矯正で治療を終了できる場合もあります。矯正を行ったり、十分に矯正されない場合もあるのが正直なところです。

そのように十分な矯正が行えない場合や軟骨が硬くなつてしまつてから受診された場

おわりに

今回は『耳の変形とその治療』についてご説明させていただきました。前述のとおり、受診のタイミングによって治療法やその効果が変わってくるのが耳の変形です。少しでも気になることがあれば、遠慮なく当科を受診してください。

また、当科では耳の変形に限らず、全身の様々な疾患を治療しております。何か皆様のお役に立てることがあるかもしれませんので、お気軽にご相談ください。お待ちしております。

**Q3 新型コロナウイルス感染症への対応で
病院職員が一丸となって取り組んだ一例**

新型コロナウイルス感染症が発生して間もなく、患者さん同士が交差することでの感染拡大を防止する必要があり、導線について何度も会議を行い、プレハブ小屋を設置して完全に患者さん同士の交差の遮断や、健診センターを一時閉鎖してトリアージ外来を開設するなど、たくさんの意見が出ました。そのような中、今ある施設を十分に活用しつつ、患者さん同士が交差しないように導線を工夫して発熱トリアージを始めることができました。開始当初は、未知のウイルスへの対応であり、恐怖との戦いでもありました。トリアージ中は暑い時期でもガウンやアイガードなどの防護着を重ねて着用して対応し、自分たちの使命を果たすことに必死でした。午前8時から午後4時まで、自分たちの業務がある中でも看護師をはじめ、事務職員や医療技術部門、薬剤師など様々な職種が交代で従事し、常に患者さんや職員に感染拡大を起こさないために、一致団結して協力して行うことができました。あれから3年以上が経過し、現在では玄関での職員によるトリアージは行わず、患者さん個人の判断で発熱トリアージ外来を受診していただいています。知識と経験が増えることで対応方法も変化しています。

この他にも、感染症専用病棟の開設やクラスターの対応など、病院職員が一丸となって取り組まなければ乗り越えられなかったことは数多くあり、本当に感謝しています。今後も今回の経験を活かして砂川市立病院の職員が一致団結して対応し、地域のみなさまに良質の医療、心かよう安心と信頼の医療を提供し、地域に根ざし、地域に愛される病院になるように貢献していきたいと考えています。

Q4 今後の感染対策と来院者へのお願い

日本では感染症法の位置付けが5類感染症へ移行されました。しかし、新型コロナウイルス感染症自体がなくなったわけでもなければ、感染力が低下したわけでもありません。そのため、感染予防策は継続していく必要があります。院内には基礎疾患を有する方、高齢者、妊婦など重症化リスクの高い方が大勢いますので来院される際は、マスクの着用と手指消毒に引き続きご協力いただきますようよろしくお願いいたします。

感染管理認定看護師へ聞いた！
「新型コロナウイルス感染症のこれまでにについて」

齊藤拓也看護師長へ
インタビュー

感染対策推進室

**Q1 新型コロナウイルス感染症の発生から
これまでに振り返って**

当院は、第2種感染症指定医療機関の指定を受けているため、日頃から感染症に対する勉強会等を通じて職員教育には力を入れていました。しかし、2020年に新型コロナウイルス感染症が発生し、未曾有の感染症に対してどのように対応してよいか混乱しましたが、上層部のトップダウンの指示系統により院内で迅速に対応することができました。さらに、新型コロナウイルスは、未知のウイルスでしたが、職員も恐怖と闘いながら、昼夜問わず奮闘してくれました。3年以上経過した現在では、知識と経験をもとに病院職員が自分たちで考え行動し、一致団結してこの困難な状況を乗り越えることができたと思っています。職員の中には、子育て中であったり、親の介護をしていたりと背景はそれぞれですが、職員一人ひとりが知恵を出し、様々な場面で自発的に取り組んでいただいたことに感謝しています。



感染管理認定看護師による感染ラウンド

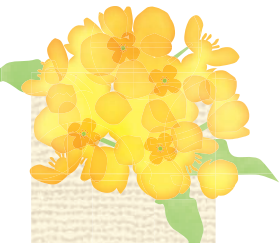


院内感染対策委員会

Q2 感染対策推進室の役割について

感染対策推進室は、室長(医師)と感染管理認定看護師2名で日々の業務にあたっています。新型コロナウイルス感染症が発生した当初は感染管理認定看護師は1名しかおらず、院内及び保健所等との連絡調整など多忙を極めていました。そのような中、藤原将希主任看護師が力を貸してくれて、困難で多忙な業務を乗り切り、その後、鎌塚浩行主任看護師が感染管理認定看護師の資格を取得したことで、感染対策の役割が一層強化されました。

感染対策推進室では、今後も院内・地域において、患者さん・家族・職員など全ての人を感染から守ることを目的に日々活動していきます。



忘れられない
看護エピソード

患者さんの目標の達成に向けて共に考え抜く
ことができた関わり 〈4階西病棟〉佐藤 萌花

私には忘れられない患者さんがいます。その方は私が看護師になり4年目の時に受け持たせていただいた三尖弁閉鎖不全症により心不全を繰り返していた80代女性のAさんです。Aさんは、元々お一人で生活されており、自立された生活を送っていました。入院後から薬剤治療を行っているものの、症状出現の根幹となる三尖弁閉鎖不全症に対してどうアプローチするべきか、転帰先はどこになるのかが検討されていました。現状は軽労作での呼吸苦があり、これまで通りの生活は現実的ではなくなっている状況でした。私は『Aさんは今後どう暮らしていきたいのだろう』と、Aさんの気持ちや考えを知りたいと思い、積極的に関わっていききました。

各種検査の結果から自宅退院には困難が伴う事について医師から病状説明があった後、「覚悟をしたいと思います。」「本当は帰りたいけどね。最後に決めなきゃいけないのは私。」と、落ち込んでいた様子がありました。諦めたくない前向きな気持ちを打ち明けてくれました。私もその気持ちを大切にしたいと思い、「Aさんと一緒に考えていきたい」と伝えました。少しずつリハビリが進む中で「やっぱり家に帰りたいわ。」「今はちゃんと考えられるし、こうやってお話もできるから。これからも一緒に考えるの、お願いね。」とお話があり、『自身の状態を客観的に判断することができ、他者に協力を得ることができ』というAさんの持っている力を強く感じ、その力を発揮できる

よう積極的に訪室し、お話を聴く機会を設けていきました。その後、三尖弁閉鎖不全症に対する手術を別の病院であれば低侵襲で受けられ、術後の体力の低下が最小限になり自宅退院に向けたリハビリをすぐに再開できると医師より説明がされました。Aさんは数日間考え「行くことに決めました。手術にかけようと思っっているの。」と希望を持って前向きにお話してくださり、転院が決まりました。転院当日、Aさんからお手紙をもらいました。お手紙には感謝の気持ちが綴ってあり、私は『隣に座って、ゆっくりお話をしながら過ごす時間が患者さんの支えになっていた』と実感できました。この経験から相手の想いを傾聴することや患者

さんにとっての最善の医療と看護とは何なのかを共に考えることは大切な看護であると改めて感じました。これからも自分の看護観を大切にしていきたいと思えます。その後、Aさんは手術を無事に終えて、当院に戻って来られました。リハビリを頑張り、目標であった自宅退院を実現されました。お元気で過ごされていますか？またどこかでお話ができますように。



入院セットの導入について

当院では、令和5年5月10日(水)より、院内感染防止対策、また、入院患者さん及びご家族の負担軽減とサービス向上を図ることを目的に入院セットを導入しました。

入院セットとは？

入院の際に必要な病衣・タオル類・日用品・紙オムツ類を日額定額制のレンタルでご利用いただけるサービスです。

- これまで患者さんやご家族から...
- ・入院時は手荷物がどうしても多くなり大変
 - ・日用品やオムツが足りなくなったら家族に持って来てもらうのが申し訳ない
 - ・家族が遠方に住んでいるので頼める人がいない
 - ・入院セットがあれば家族の負担が減る

このような問題を解消することができます。

- 入院基本プラン 日額396円(税込)
病衣・バスタオル・フェイスタオル(定期交換・洗濯付き)
- 紙オムツプラン① 日額495円(税込)
1日中オムツを使用し、定期的に尿とりパッドを交換される方向け
- 紙オムツプラン② 日額286円(税込)
リハビリパンツを着用し、トイレ誘導を必要とされる方向け

入院基本プランをご利用の方は、必要に応じてサービス品をお使い頂けます。

サービス品の一例

- ・コップ ・歯ブラシ ・歯磨き粉 ・舌ブラシ ・マウスウォッシュ
- ・綿棒 ・イヤホン ・ヘアブラシ ・BOXティッシュ ・割り箸
- ・プラスチックスプーン ・プラスチックフォーク ・ストロー
- ・ウェットティッシュ ・入れ歯ケース ・入れ歯洗浄剤 など

ご利用の注意点

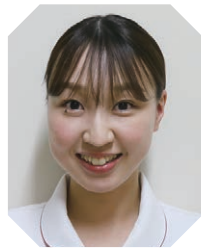
- ①ご利用開始日から終了日までの全日数分の料金が発生いたします。
- ②配布の有無・使用枚数に関わらず、日額定額制です。
- ③退院日も請求に含まれます。
- ④入院費とは別のお支払いです。

お問い合わせ窓口

株式会社エラン 0120-929-525
受付時間 9:00~12:00 (土・日・祝・年末年始・休業日を除く)

なお、入院セットのご利用につきましては、強制するものではなく、患者さんまたはご家族の意思によりお申込みをしていただくことになっております。また、入院セットをご利用されない場合につきましては、病衣・日用品等はご自身やご家族でご準備ください。

ヒューマンスクランブル



3階西病棟 助産師
やまもと なお
山本 奈穂

4月から3階西病棟で助産師として働かせていただいています。入社してから4カ月を迎え、まだまだ不安や緊張もありますが、毎日様々な患者さんと関わりながらたくさんの看護を学ぶことができます。助産師として未熟なところも多々ありますが、優しい先輩方からのご指導のもとで楽しく働いています。これからも常に向上心を持ちながら自分の理想としている助産師像に近づけられるように日々自己研鑽していきたいと思っています。よろしくお願いいたします。



放射線科 技師
たていし みな
立石 美菜

春から診療放射線技師として働かせていただくことになりました。立石美菜です。毎日、楽しい雰囲気での先輩に支えられていながらX線写真やマンモグラフィーの撮影をしています。まだまだ未熟者で、ご迷惑をおかけしてしまうことが多々あると思いますが、自分なりに精一杯頑張りますのでよろしくお願いいたします。



経営企画課企画係 主事
にしじま かずき
西島 和輝

4月から経営企画課企画係で勤務している、砂川市出身の西島和輝と申します。主に当院のホームページやInstagram、フェイスブックの管理・運用や、広報誌ひまわりの編集・発刊など、病院の広報全般に関する業務を担当しています。私は民間企業から転職してきましたが、全体の奉仕者としての自覚をしっかりと持って、皆さまのお役に立てるように精進してまいります。よろしくお願いいたします。



医事課医事係 主事
ほそや しょうへい
細矢 翔平

4月より医事課医事係に配属になりました。入院患者さんへの請求業務を主に担当しています。周囲の先輩から、たくさんの方のアドバイスを学びながら業務に従事しています。1日でも早く皆さまから信頼される職員になるため日々努力していきます。よろしくお願いいたします。

編集者Nの独り言

広報誌を読んでいただきありがとうございます。夏号も無事に発刊することができ、ホッとしています。今回、初めてゼロから広報誌の作成に携わらせていただきました。たくさんの方に原稿の執筆をお願いしたり、出来上がった原稿をチェックしていく中で、砂川市立病院がたくさんの職種の方のおかげで成り立っていることを再認識しました。この場を借りてお礼を言わせてください！いつも広報業務にご理解とご協力をいただきありがとうございます。今後も皆さまに親しんでいただけるような広報誌を作成していきたいです。

さて、5月に新型コロナウイルス感染症が5類感染症に移行したことによって、規模縮小や短縮を余儀なくされていた各地の夏のお祭りや催し物などが復活して、かつてのにぎわいが戻ってきてくれたらいいなあと考えています。今までは私も行くのを我慢してステイホームしていましたが、今年の夏は少し足を伸ばして各地の観光地に行ってみようかと思っています。どこに行こうかな。

栄養士
イチオシ!



夏の旬食材

旬の食材が美味しい理由

徹底解説

とうもろこし



とうもろこしは世界3大穀物の一つで食用、飼料、油、バイオエタノールの材料になっています。

栄養素

食物繊維が多く、便秘に効果的。胚芽部分はビタミンB1・B2・E・リノール酸も多く、動脈硬化の予防に効果的。

選び方

・皮は鮮やかな緑色
・実がびっしりついている粒がそろっているもの

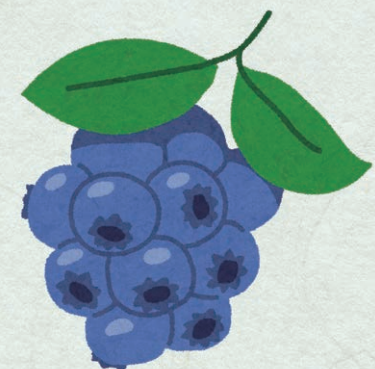
保存方法

品質の劣化が早いので、生での保存は向きません。茹でてラップしたうえで冷蔵もしくは冷凍する。

料理

・コーンスープ
・とうもろこしの天ぷら

ブルーベリー



ブルーベリーは育てやすく、場所もとらず、手軽に楽しめる小果樹。生食のほか、ジャムやホームメイドのスイーツ等にも使えます。

栄養素

アントシアニン、食物繊維・ビタミン・ミネラルが豊富。

アントシアニンは、抗酸化力が高く、血中コレステロール値の改善、血圧の上昇を抑える効果が期待できます。

選び方

・青色が濃く鮮やかなもの
・果実の表面に張りがあるものが均一に白い粉がついているもの

保存方法

ラップやキッチンペーパーに包み、冷蔵又は冷凍保存がおすすめ。