

しおかせだよ

～旬の力！春キャベツのマリネで 胃腸サポート～

当院の管理栄養士が、季節の食材を使った、レシピを考え、院内（総合診療科受付前）に掲示しています。今回は、3月のレシピをお知らせします。季節の食材を使って、健康な体を目指しませんか？

【旬の材料】春キャベツ（3～5月）

【成分・効能】ビタミンCの含有量は淡色野菜の中でもトップクラス。キャベツ汁から発見されたことから「キャベジン」とも呼ばれるビタミン様物質のビタミンUも含まれています。これらは胃腸の粘膜の健康維持や傷ついた組織の修復を助ける働きがあります。



春キャベツのマリネ風

〈栄養価〉119kcal/たんぱく質3.7g/脂質10.1g/炭水化物5.6g/塩分0.9g

【材料】（1人前）

春キャベツ40g・しいたけ20g・ウインナー20g・にんにく1g・オリーブ油3g・練りからし1g・和風ドレッシング5g・穀物酢2g・塩0.3g・上白糖0.3g・黒こしょう0.1g

【作り方】

- ① キャベツは、包丁で食べやすい大きさに切るか、手でちぎる。
- ② 皿にキャベツを入れ、塩をふり、ラップをしたら、レンジで30秒～1分加熱する。
- ③ しいたけ、ウインナー、にんにくは包丁で薄切りにする。
- ④ 中火で温めたフライパンにオリーブ油を入れ、にんにく、しいたけ、ウインナーを炒める。
- ⑤ ボウルに練りからし、和風ドレッシング、穀物酢、上白糖を入れよく混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤のボウルに②と④の具材と黒こしょうを入れ、よく和える。



外来診療のお知らせ

科名	月	火	水	木	金	
総合診療科 (★印初診対応)	1診	小出	井川	浦辺	浦辺	浦辺
	2診	杉本	小出	園田	田中	杉本
	3診	野村	☆園田	☆杉本	☆上田	園田
	4診	☆田中				☆野村
胃腸科	午前	上田	(休診)	上田	(休診)	野村 (総診含む)
内視鏡 (要予約)	午前	(休診)	上部内視鏡 上田	上部内視鏡 野村	上部内視鏡 野村	上部内視鏡 上田
	午後	(休診)	下部内視鏡 上田	下部内視鏡 野村	(休診)	下部内視鏡 上田
精神科	午後	第2・第4金曜日(どちらも午後のみ) 豊岡病院 【要予約】 受付13:30～15:30、診察13:30～				
整形外科	午前	(休診)	崎長	崎長	崎長	崎長
泌尿科	午前	(休診)	山根	山根	山根	山根
小児科	午前	杉原	常井 診察9:00～	星加 診察9:00～	杉原	杉原
	午後	杉原 16:00～ 予防接種	常井	星加 杉原① (子育て相談)	杉原②	杉原 太田垣③ (発達外来)
婦人科	午前	第3金曜日 鳥取大学 午前: 受付8:00～11:30、診察9:30～				
	午後	午後: 受付13:00～15:00、診察13:30～				
耳鼻咽喉科	午前	正垣	正垣	正垣	正垣	第1・3・5週 鳥取大学④ (午前・午後) 第2・4週 正垣 (午後のみ)
	午後	(休診)	(休診)	正垣	正垣	

○救急外来 受付時間7:00～21:00 (要連絡) ○禁煙外来(総合診療科) 毎週金曜日午後 (要予約)

※診療科の受付・診察時間

【午前】受付8:00～11:30/診察8:30～ 【午後】受付13:45～16:00/診察14:00～

※受付・診察時間が特殊なもの

①杉原医師(子育て相談・要予約) : 8:30～15:30 ②杉原医師: 予防接種13:15～/16:00～、診察14:00～

③太田垣医師(発達外来・要予約) : 診察14:30～ ④鳥取大学派遣医師: 診察9:30～

公立香住病院、介護老人保健施設「ゆうすげ」、

香美町訪問看護ステーション「はなみずき」、居宅介護支援事業所「もくれん」

〒669-6543 兵庫県美方郡香美町香住区若松540番地 TEL 0796-36-1166 FAX 0796-36-1897