

# 相川

# 2020年春号

## みんなの広報誌

「今年はロカボでやせるぞ！」レシピ紹介

新入職員の紹介

など



### 最近のできごと

#### 平和堂コラボ企画

今年最初のテーマは「ダイエット」でした。  
人気のテーマで、たくさんの方にご参加いただきました！



内容は次ページでご紹介します！

#### 学生実習

2月に学生実習がありました。  
今回は検査も多く、イベントもあり盛りだくさんな日程でした。  
ご協力いただきましたみなさま、ありがとうございました！



### 立松医師の診察日が変更になります



立松 有美子 医師

これまで毎週水曜日に担当していましたが、  
4月から**毎週木曜日に変更**になります。  
大腸内視鏡検査レディースデーも木曜日に変更します。

女性医師による診察、大腸内視鏡検査をご希望の方は  
木曜日にご予約ください。

# \* 今年はおカボでやせるぞ！ \*

今年最初の平和堂コラボ企画は、人気のテーマ「ダイエット」でした！  
コラボ企画の内容と、おカボレシピをご紹介します。

## 📝 ダイエット方法は大きくわけて2種類

目的にあったダイエット方法を選びましょう

- ・1日3食きちんと食べる
- ・食事はバランスよく
- ・多品目を少しずつ
- ・おやつは食べない
- ・運動にも取り組む

当院でも  
指導している内容



従来のダイエット

- ・健康に生きていくために必要なもの（必須アミノ酸、必須脂肪酸、ビタミン、ミネラル）を意識する
- ・1食あたりの糖質は20g以下にする
- ・たんぱく質、脂質はしっかり摂る
- ・水分はお茶や水にする

検査値を短期的  
に改善する

長期的なメリットは  
証明されていない

新しいダイエット  
糖質制限、ケトジェニック



## 📝 やせるために大切なこと



目標をはっきりさせましょう

「子供や孫のお祝いで素敵な洋服を着る！」といった  
できるだけ具体的な目標を立てましょう



体重や食事記録をして、自分自身に向き合しましょう



## 糖質 20g以下！！ おカボパスタグラタン



### 📝 材料

おカボパスタ: 30g	しめじ: 25g
絹ごし豆腐: 150g	バター: 3g
牛乳: 25cc	塩こしょう: 少々
コンソメ: 1g	たまご: 1個
たまねぎ: 50g	ピザ用チーズ: 30g
ほうれん草: 30g	

豆腐のソースにカレー粉を加えたり、  
写真のように黒こしょうをかけても美味しいです♪



### 📝 作り方

1. 絹ごし豆腐をキッチンペーパーなどで軽く水を切り、泡だて器でクリーム状にする。  
クリーム状になったら牛乳、コンソメを入れ、混ぜ合わせる。
2. おカボパスタを茹でる。
3. たまねぎとほうれん草は食べやすいサイズに切り、しめじと一緒にバターで炒める。
4. 茹で上がったパスタを3.と一緒に炒め、塩こしょうで味をととのえる。
5. 耐熱皿に4.をのせ、1.をかける。上にたまごを落とし、チーズをかける。
6. トースターで4~5分ほど、チーズに焦げ目がつくまで加熱する。

栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食物繊維	食塩相当量
443kcal	29.2g	22.8g	19.3g	17.5g	1.9g



おカボパスタも  
いろいろな種類があります！

# \* 新入職員の紹介 \*



名 前：熊谷

年 齢：22 歳

職 種：事務

趣 味：好きなアーティストを追っかける

好きな食べ物：ハンバーグ、サーモン

嫌いな食べ物：きな粉、シナモン

好きな人：テレビの向こう側で歌って踊ってる人

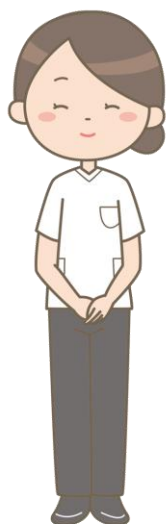
好きな動物：柴犬



6月から入社し、今年の1月から正社員として働くことになりました。

笑顔で仕事するように心がけます！

よろしくお願いします



名 前：藤井

年 齢：34 歳

職 種：事務・看護助手

趣 味：旅行

好きな食べ物：苺、サーモンの刺身

嫌いな食べ物：レバー

好きな人：西島 秀俊



精一杯 頑張ります！！





# 連絡掲示板



## \*お知らせ\*

◆名古屋市もの忘れ検診を実施しています

問診による認知機能検査を行います。65歳以上の方は無料で受けられます。

◆4月から当院で心臓超音波検査ができます



LINE@おともだち登録

こちら→



ID:@ivt6144q

詳しくはお問い合わせください

## \*イベントのお知らせ\*

コロナウイルス感染症拡大に伴い、予定していたイベントの実施は現在未定となっております。

今後のイベントについての詳細は、決まり次第ホームページやLINE@でお知らせいたします。

### 相川みんなの糖尿病教室

5~9月 第3木曜日に糖尿病教室を実施します。

時間：午後3時~3時45分

場所：当院待合室

対象：糖尿病のある方、そのご家族の方

5月21日(木)

①意外と知らない、糖尿病の基本 (院長 梶野)

★状況に応じて予定と異なる可能性があります。

## \*診療時間のお知らせ\*

コロナウイルス感染症拡大に伴い、病態別に診療時間を分けさせていただいております。2週間以内に発熱、咳、強いだるさや息苦しさ、嘔吐・下痢などの症状がある方は「**急性疾患診療時間**」での受診をお願い致します。

### 通常診療時間

午前 9時から11時まで

(土曜日は9時から11時30分まで)

午後 4時から6時まで

### 急性疾患診療時間

午前 11時から12時まで

(土曜日は11時30分から13時まで)

午後 6時から7時まで

みなさまのご理解とご協力をお願い致します。



スギ薬局相川店 すぐ横

HPはこちら→

## 相川みんなの診療所

内科 糖尿病内科 消化器内科 小児科  
各種検診 特定健康診査など

月~金 午前9時~12時 午後4時~7時

土 午前9時~13時(午後は休診)

名古屋市緑区相川三丁目246-2

TEL:052-875-3792 FAX:052-875-3790

広報誌に関するご意見やご要望をお待ちしております → ✉aikawa.minnanokoe@gmail.com