

# 星の街通信

夏号 Vol.23  
2014/7/15

青空に舞う  
いづり凧

過敏性腸症候群

アウトドアにご用心

水分摂取の甘〜いワナ

歯の価値って、どのくらい??

表と裏

夏の手入れの簡単な植物

色の名前

月の女神に願いを届けるケーキ





# 青空に舞う いぐり 凧

## 越中だいもん凧まつり

### 想いを天に届けるいぐり凧

全国有名凧揚げ競技で、グランプリ賞を獲得した『左馬』富山型いぐり凧。長年の試行錯誤が結果に通じた。

風薫る5月。庄川の河川敷で毎年恒例の「越中だいもん凧まつり」が開催されました。長谷川病院風神会も長谷川眞常先生が中心となり、長年研究を重ねている富山型いぐり凧を、大空に揚げました。今年の凧まつりに向けて制作されたコマーシャル凧のひとつが「富山県移植推進財団」のグリーンリボンのロゴマークの入ったいぐり凧です。生体腎移植の一般啓発活動であるのももちろん、10月19日に開かれる全国大会のPRも兼ねています。また人工透析を受ける患者さんや透析室のスタッフのサインが書かれた「長谷川病院腎友会」のいぐり凧も、大空高く舞い上がりました。ここに集まる人たちの思いが天に届く姿を見ようと、日ごろ人工透析を受けている患者さんも会場に駆けつけ、その瞬間を見守りました。患者さんの一人は「自分たちも一緒に参加しているようでうれしいです。絵付けしたのを見に来るのを楽しみにしていました」と話してくれました。さらに病院スタッフたちの、普段は見られない無邪気な表情に少し驚きながらも、充実した時間を過ごしておられました。患者さんと病院スタッフの心の距離が一層近くなり、信頼感の強さが増した一日でもありました。



会場に集まった患者さんや病院スタッフでの記念撮影。  
今年も無事に凧まつりが終了した。



富山県移植推進財団（左）と、長谷川病院腎友会（右）の商業凧。



グランプリ賞を受賞し、大会委員長の夏野射水市長らと喜びを分かち合う。



会場の中でもひとときわ目を惹く『左馬』の大凧。  
黄色い法被姿の長谷川病院風神会のメンバーが操る。

の偉大さや強さを伝えていました。

谷川眞常先生の言葉は、病気を抱え治療を続ける患者さんへの明日への励ましのようなので、その人生をもって戦い続けることの偉大さや強さを伝えていました。

全体に福を招いていました。

風競技の結果、長谷川病院風神会はグランプリ賞を受賞。「続けてきたことが、ここで結果に繋がった」という長谷川眞常先生の言葉は、病気を抱え治療を続ける患者さんへの明日への励ましのようなので、その人生をもって戦い続けることの偉大さや強さを伝えていました。

### 続ける大切さを伝える

そして「全国有名凧揚げ競技」には、8畳分の大きさがある富山型いぐり凧が春の空に浮かび、会場から熱い視線を集めていました。馬の字を左右反転させた左馬は、よるずの福を引き連れてやってくる百福万来の神馬、福を招く縁起のよい文字とされています。シヨッキングピンク一色の中に力強く書かれた左馬の文字は、まさしく会場全体に福を招いていました。

長谷川眞常先生には「商業凧を作ってほしい」というオーダーが集まり、今年にはほかに「北陸銀行」「北國銀行」「とみしん」の富山型いぐり凧も、会場を盛り上げました。「大先生のピュアで少年のような姿に触れられる貴重なチャンス。みんなが楽しみながら参加しています」と長谷川徹院長は話します。イミズムズムズくんの王冠をかぶって会場の中を颯爽と歩く姿は、病院関係者の笑顔を咲かせていました。

八木外科クリニック 院長 八木真悟

ストレス時代の代名詞のような疾患です。

【過敏性腸症候群の定義】

慢性的に腹痛あるいは腹部不快感があり、便秘あるいは下痢などの便通異常を伴い、排便によって腹部症状が改善するもので、その症状の原因となる気質的疾患あるいは生化学的異常が同定されない疾患である。

便秘型、下痢型、混合型、分類不能型に分けられます。

便秘型は、通常、女性に多いタイプです。一方、下痢型は男性に多いタイプです。試験のとき、面接・面談のとき、仕事でプレゼンテーションしなければならぬとき、人生の節目のときなど、一般にストレスがかかることがきっかけで症状（腹痛と下痢）が発現します。

以上の説明を読んで、「あっそれだ！過敏性腸症候群だったんだ」との、思い込みはいけませんよ。きちんと大腸内視鏡検査を行い、さらに組織検査で、

他の病気を除外しなければなりません。他の心配な疾患がなければ、治療は内服薬が主体です。

男性型の下痢、頻便タイプには、非常に有効な薬剤が6〜7年前に発売されました。「イリボー」という商品名です。私は患者さんに実際に使用してみても、よく効くことを実感しました。ただし、男性にしか有効でないこと、保険の適応制限があり、女性には使用できません。

一方、便秘が多い女性型（頻便タイプ）には「トランコロン」が使われることが一般的です。また、男女ともに、弱めの精神安定剤を用いることもあります。大事なことは、医師が過敏性腸症候群をよく知っていて、治療経験のある医療機関にかかることと思います。ストレスに弱い男性の方々、どうぞご相談にいらしてください。



なかたに皮ふ科クリニック 院長 中谷友美

かくとだに えやは伊吹のさしも草 さしも知らじな 燃ゆる思ひを

藤原実方朝臣

これは百人一首のひとつです。

内容はさておき、私の頭の中では「搔くとダニ」と変換されてしまい、これも職業病なのかしらと恥ずかしかったのですが、「ダニ・マニア」（島坂智之著、八坂書房）という本に、「心ダニ 誠の道にかないなば、祈らずとも神は護らん」（菅原道真）という一節を見つけて、自分だけではないんだと、なんだかうれしくなっていました。

悪いものの代名詞のように使われているダニ。日本に1800種類以上いますが、人の血を吸い悪さをするダニは、ほんの20種類ほどだそうです。その一つがマダニです。死亡例もある重症熱性血小板減少症候群（SFTS）という感染症がマダニ咬症からの感染であると報道されたので、ご存知の方も多いでしょう。しかしマダニ咬症そのものは、珍しいものではありません。野外作業やレジャー等で人の皮膚にくっついて、血を吸ってぷくぷくとぷくらみ、

おなかがいっぱいになると自然に脱落していく茶色い小さなムシです。

小さいマダニが運悪くウイルスや細菌を持っていると感染を起こし、SFTSだけではなく、日本紅斑熱やライム病などの原因となります。吸血中のマダニは無理に取り除こうとするとマダニの口が皮膚に残って化膿することがあるので、なるべく早く医療機関を受診し適切な処置を受ける必要があります。

高い山だけではなく、比較的低地であつても木の生い茂ったところなどでは被害にあう恐れがあります。緑が豊かな場所遊ぶときには、なるべく肌を露出しないように気をつけること、帰宅したらすぐに服や下着を脱いで虫が付着していないかどうか確かめること、などをこころがけてください。

冒頭の一首は、時の宮廷サロンにぎわせたモテ男の実方がはじめて女性に熱い思いを打ち明けた熱いラブレターだそうです。これから夏本番、暑い日々がはじまります。虫さされにも熱い恋の病にもご用心を！



健康だより

# 水分摂取の甘～いワナ

長谷川病院  
管理栄養士 高松佳世

暑～い夏がやってきました。あまりに猛暑が続くため、最近では暑くなる前から熱中症についての予防や注意の話題が、テレビ・ラジオのニュースや番組で頻繁に取り上げられています。中でも、よく言われるのが「水分補給」です。脱水を予防をするための手段ですが、水分補給のつもりでジュースやスポーツ飲料のペットボトルを片手にガブ飲みしている、そのアナタ！実はとても危険です！！



500ml飲料に含まれる  
砂糖類の量を角砂糖にすると



17.3個分



18.5個分



8.2個分



10.8個分

- ・各メーカーの主要飲料の炭水化物量 (g) を平均し、砂糖量 (g) として算出したもの。
- ・角砂糖は 1 個 3g
- ・コーヒー飲料は微糖、低糖、加糖タイプの平均。

\*参考図書：女子栄養大学出版部「市販加工食品成分表」改定第8版

ペットボトル症候群（清涼飲料水ケトシス）をご存知ですか？  
砂糖の入った、清涼飲料水の大量摂取により、血糖値が上がり急性の糖尿病になることです。症状は糖尿病のときと変わらず、喉の渇き、倦怠感など。重篤な場合は昏睡状態になることも。ペットボトルで清涼飲料水を飲む、10代から30代の若者に多かったために、この名で呼ばれるようになったと言われています。しかし、近年は猛暑のためか50代以上で発症する人も多くなったとか。

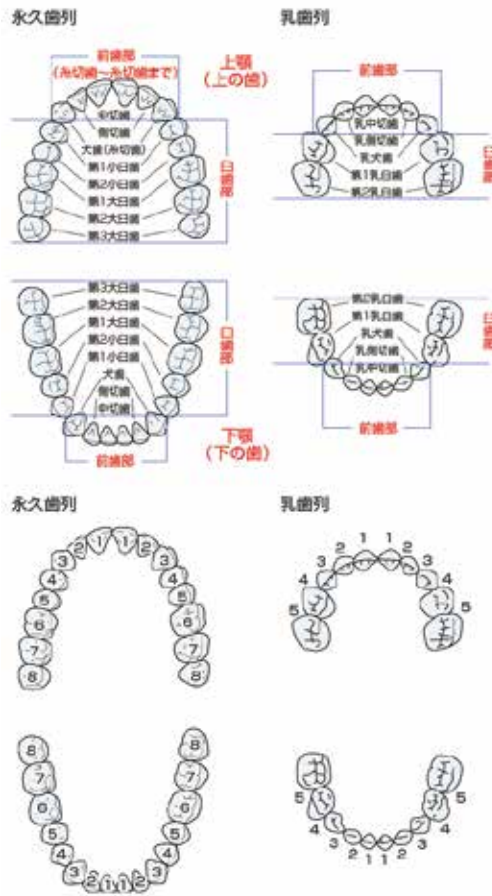
えっ!!こんなに多いの？  
清涼飲料水の砂糖量

ジュースや甘い味の飲み物には10%程度の砂糖類が入っています。甘さ控えめコーヒータスポーツ飲料でも6%程度。500ml飲料に対し角砂糖で表すと左のようになります。最近では、ノンカロリートイプや低カロリートイプのものが増えてきました。そのタイプであれば上記ほど砂糖は含まれませんから、良いと言えるでしょう。しかしながら、一番お勧めするのは水分補給が目的ですから「水」でしょうね…。味がないとダメな方は、せめてお茶にしましょう。

歯の価値って、どのくらい??

はぎなか歯科クリニック 院長 萩中仁徳

人間の歯の本数は何本あるかご存知でしょうか？

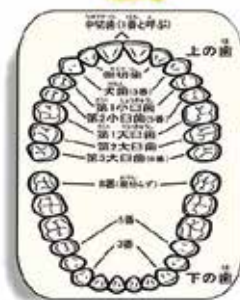


正解は、32本です。

しかし、おやしらず（8番目の歯）が最初から存在しない人も多いです。歯科医院で歯がない部分を治療するときにはおやしらずを作らないことがほとんどです。  
なので、28本とを考えてもよいと思います。

動物はどうでしょうか？

ニホンザルの歯 32本



人間に近いとされているお猿さんは32本ですね。人間と同じ歯の本数です。歯の形は少々違いがあります。

犬はどうでしょうか？



犬は42本です。本数が増えましたね。

では、最も歯が多いと言われている生き物はなんでしょうか？  
諸説ありますが、今回はサメといたします。



有名な話ですがサメは歯がどんどん生え変わります。何列もの歯が順に並んでおり2〜3日毎に入れ替わるそうです。  
生涯で生え変わる歯は2万本以上!!  
すごいですね。ビックリ!!

野生動物は食べることができなくなると死んでしまいます。  
人間はそのような心配はそんなになく、歯の代替物も存在します。  
非常に恵まれた環境ではありますが、やはり自然の歯が最高の歯であると思います。28本の歯で一生涯過ごせると良いですよ。

表1 歯の治療方法による比較

比較 方法	金額 <small>(おおよその金額です。本数や 医院によって異なります)</small>	咬む能力 <small>(天然の歯を100とした場合)</small>	長持ち度 <small>(平均とされている期間です)</small>	体への負担や 不満が出やすい点
①ブリッジ	1~15万円 1本 ほど	70~90 ほど	2~数年 ほど	健康な歯でも削ることがある
②部分入れ歯	1~40万円 1装置 ほど	30~60 ほど	半年~数年 ほど	取り外してお手入れが必要
③総入れ歯	2~60万円 1装置 ほど	20 ほど	半年~数年 ほど	取り外してお手入れが必要、咬みにくい
④インプラント	40~50万円 1本 ほど	90~100 ほど	10年以上	手術が必要、お手入れが重要
⑤歯牙移植	2~30万円 1本 ほど	70~90 ほど	10年未満	代わりとなる歯が必要、寿命がほぼ決まっている
⑥歯科矯正治療	60~100万円 全顎 ほど	100 ほど	10年以上	歯に器具を付ける治療期間が長め
考 察	保険診療では数万円の負担ですが、より良い治療を行う場合には数十万円の負担が必要ですね	やはりどの治療方法も天然の歯には及ばないようですね	お手入れによって異なりますが、数年で何かトラブルが起こることが多いようですね	やはり、どの方法でも体や歯への負担があるようですね

いよいよ本題です。

「歯なんて、いっぱいあるから1本ぐらいなくても困らないし」とお考えの方は多いと思います。

実際、「歯がなくてよく咬めないのだから」と歯科医院にいらっしやる方の多くは1本ではなく数本なくなってから来院なさる方が多いように感じます。人間はサメとは違い永久歯が抜けた場合に新しく生えてくることはありません。

歯がなくなってしまった場合には、人工物で補わないといけないのです。

では、歯がなくなった所に歯を補う方法には何があるでしょうか。

- ①ブリッジ
- ②部分入れ歯
- ③総入れ歯
- ④インプラント
- ⑤歯牙移植
- ⑥歯科矯正治療



などが考えられます。

それぞれをいろんな面で比較してみましょう(表1)。



一度失ったものを取り戻すためには身体・期間・費用面で負担が大きくなるようです。そして、それらの犠牲を払って手に入れるものも、天然の歯には及ばないものです。

せっかく、持っていたものを失ってしまうことは非常にもったいないと思います。

まだ歯を1本も失っていない方はもちろん、もうすでにそうなってしまっている方は特に、これ以上、大切な歯を失わないように努力なさってください。

物の価値は人によってそれぞれですが、歯の価値は皆同じくとても貴重なものだと思います。多くの人に平等に与えられる価値あるものです。

ぜひ、大事になさってください。

くすりになる話

## 表と裏



管理薬剤師

佐藤 徹也



年を重ねるほど世の中の表と裏がみえてくるものですが、表題の「表と裏」はそんなドロドロした内容ではありません。あしからず。

当薬局では、複数の塗り薬を混合して容器に詰めてお渡しする場合、基本的に容器の底（裏面）に塗る部位をシールで貼っています。蓋（表面）にもシールを貼ると一目で塗る部位がわかかって使いやすいのではないかとも言えますが、デメリットがない訳でもありません。例えば同じ大きさの容器で中身の違う薬を、片方は手に、もう一方は足に使用するとします。日々使用しているうちに蓋と身を付け間違えてしまうことがあるかもしれません。そうなるかと手と足の薬を逆に塗ってしまう可能性があります。

ただ、そんなことはあっても少ないだろうと思っていました。

ところがある時、たまに子供に塗布してやっていた2つの容器の蓋がいつの間にか入れ替わっていたことに気が付きました。その薬局では容器の蓋と底の両方に塗る部位をシールで貼ってくれています。その都度容器の底と蓋のシールを確認していればよかつたものを、まずは反省…。

どちらの方法が良いとは言いい切れない事案ですが、自ら容器の蓋にマジックなどで使用部位や兄弟の名前などを書き込んでおられる方もあります。

正しく薬を使用するひと工夫について考えさせられます。

## 星の街ギャラリー

## 催し物のご案内

7/15(火)~10/21(火)

絵画

ルエル展

7/24(木)~27(日)

絵画

四志の会展

9/5(金)~8(月)

版画

第10回

英遠(あお)の会作品展

9/19(金)~23(火・祝)

絵画

第39回

紫峰会絵画展

9/26(金)~28(日)

洋服・バッグ等

母から娘へ 伝えたいもの

~きものリメイク教室展

10/17(金)~19(日)

華道教室

谷 光恵

(池坊富山支部・池坊華道会中央委員)

7/15(火)  
8/5(火)・19(火)  
9/2(火)・16(火)  
10/7(火)・21(火)

【講師プロフィール】

- ◆池坊中央研修学院
- ◆特別科卒業
- ◆総合特別科修了(生花研究室、立花研究室)
- ◆池坊学術研究室
- ◆柴田英雄生花セミナー修了

☎ 076-435-0287  
☎ 090-3760-8647

文字画教室

河西 明花

(文字 art 自画字燦)

8/12(火)  
9/10(水)  
10/8(水)

【参加費】  
3,000円(材料費込み・紅茶付き)



☎ 090-4322-6541  
☎ cocoro-no-ibasho  
@docomo.ne.jp

かな書教室

帳山 真実子

(監修会評議員・読書法展評議員・  
富山県書道連盟会員)

8/8(金)・9(土)  
9/12(金)・13(土)  
10/10(金)・11(土)



☎ ☒ kananohi@yahoo.co.jp

押し花サークルすいげつ

五十嵐 翠月

毎月4回 木曜・金曜



おでかけ Sa・lon

7/23(水) 10:00~17:00  
8/27(水) 10:00~17:00  
9/24(水) 10:00~17:00

ボディセラピー・オーラソーマ・  
カラー診断・似顔絵・文字アート・  
ペイント雑貨 etc...

各回、出展者や内容が異なります。  
お問い合わせ・ご予約  
☎090-4322-6541 河西明花

リンパケア

杉木 宏子  
(佐藤式リンパケア施術院)

ネイルケア

小林 美恵子  
(キーンティーブロード・ネイル)

不定期開催です。  
お問い合わせ下さい。

日程は変更になる場合があります。事前に各教室、または泉商事(☎076-491-2007)までご確認ください。





# 手入れの簡単な植物

葉っぱのたね 代表  
沖村由美

時には花ばかりでなく、グリーンで夏の演出をしてみたいかたがでしょう。比較的暑さに強いといわれている多肉植物やエアープランツなら、個性的で涼しげなインテリアのお役に立つのではないのでしょうか。

## 七月 ユリ

日	月	火	水	木	金	土
		1 クレマチス 心の美	2 フロックス 温和	3 マツバギク 心広い愛情	4 カノコユリ 慈悲深さ	5 ハマナス 香り豊か
6 ツククサ 尊敬	7 クチナシ とても、うれし	8 フウリンソウ 感謝	9 ボダイジュ 結ばれる愛	10 トルコギキョウ(桃) 優美	11 カノコソウ 真実の愛情	12 ノコギリソウ 真心を持って
13 ホテイアオイ 恋の愉しみ	14 ユリ(白) 純潔	15 カワラナデシコ 可憐	16 ジンジャー 慕われる愛	17 ヒルガオ 和やかさ	18 バーベナ 魅了する	19 ユリ(黄) 飾らぬ美
20 フィソステギア 達成	21 ネムノキ 創造力	22 ジャノメギク 変わらぬ熱愛	23 ブーゲンビリア(桃) 情熱	24 オオマツヨイグサ 秘めた情熱	25 トリカブト 美しい輝き	26 ハルシャギク 清い心
27 マツバボタン 可愛らしさ	28 サラサドウダン 喜びあふれ	29 ブーゲンビリア(白) 熱心な気持ち	30 トルコギキョウ(白) 希望	31 ルドベキア 正しい選択		

## 八月 ヒマワリ

日	月	火	水	木	金	土
		1 ヒナゲシ 乙女らしさ	2 オシロイバナ あなたを思う	3 アサガオ 愛着	4 ハマユウ あなたを信じます	5 バンパスグラス 人気
6 ルコウソウ 世話好き	7 オeilランソウ 同意できる気持ち	8 サルスベリ 愛敬	9 アンスリウム(赤) 炎のような輝き	10 センニチコウ 普遍の愛	11 エリンギウム 光を求める	12 トリトマ 切実な思い
13 オオケタデ 汚れない心	14 セラニウム(桃) 決意	15 キバナコスモス 野生美	16 ペロニカ 忠実	17 セリノコウ 光を求め	18 エリンギウム 光を求め	19 トリトマ 切実な思い
20 トロロアオイ 整然とした愛	21 クコ 誠実	22 ノウゼンカズラ 華のある人生	23 キョウチクトウ 恵まれた人	24 センニチコウ 普遍の愛	25 エリンギウム 光を求め	26 トリトマ 切実な思い
27 ハイビスカス(白) 艶美	28 ハイビスカス(赤) 新しい恋	29 ベニバナ 夢中	30 サボテン 秘めた熱意	31 ゲッカビジン はかない美	1 ヒマワリ あなたはすばらしい	2 ワレモコウ 感謝

## 九月 リンドウ

日	月	火	水	木	金	土
		1 キキョウ 優しい温かさ	2 マリゴールド(黄) 可憐な愛情	3 カラジューム 喜び	4 ナデシコ 思慕	5 ケイトウ おしゃれ
6 ヘリアンサス 誘惑	7 ハウセンカ 心を開く	8 オミナエシ 美しさ	9 ダリア(赤) 華麗	10 ブドウ 好意	11 フトイ 品位	12 クズ 芯の強さ
13 アザミ 独立	14 サネカズラ 好機をつかむ	15 ハゲイトウ 情愛	16 シュウカイドウ 自然を愛す	17 リンドウ(白) 貞節	18 サルビア 燃ゆる思い	19 リンドウ(紫) 満ちた自信
20 カンナ 熱い思い	21 アカネ 私を思って	22 マンジュシャゲ 陽気な気分	23 ダリア(黄) 英華	24 ウラギク 追憶	25 イチイ 高尚	26 トレンシア 可憐
27 フジバカマ あの目を思い出す	28 ススキ 悔いなき青春	29 シュウメイギク 多感なとき	30			

### 【多肉植物】

植物の一部が肥大していて水分をためることができ、極度の乾燥状態でも長時間耐えられる植物です。砂漠や海岸のような乾燥地帯に生育するものが多く、花が咲いていなくても、葉っぱの形を見ただけで和みます。

#### <水やり>

鉢土が完全に乾いてから、鉢底から流れ出るまでたっぷり。3日以上雨に当てない方がよい。

#### <用土>

サボテン、多肉植物用の市販培養土が便利。



グリーンネックレス

チランジア

### 【エアープランツ】

通常の植物は土から養分・水分を吸い上げて成長しますが、エアープランツは株表面から空気中の水分を吸収します。そのため、空気植物、空中植物とも呼ばれています。土・肥料は不要で、転がしておくだけでも生きていける不思議で健気な植物です。針金で吊したり、木や板に貼り付けたり、自由にアレンジができます。エアープランツは一生に一度しか花を咲かせません。花を咲かせ終わった株は成長を止め、子吹きをして子孫を作ります。

#### <水やり>

空気中の湿度が60%で、風が流れている状態であれば、ほとんど水やりの必要はありません。乾燥しているときは葉が濡れる程度に霧吹きで。

#### <用土>

特に必要なし。

# 色の名前

星の街ギャラリー  
松本のり子

最近ではプリンターというものがすっかり普通になり、カラー印刷には4色のインクが必要だ、ということもみなさんよくご存じです。

インクのように色をかけあわせて色をつくること、色相環、光のスペクトルといった科学的に分析された色の世界とは別に、日本では独特の色に対する感じ方がありました。

昔むかし、「青」はぼんやりしたもの、漠とした感じをさし、「白」ははっきりとした感じ、「赤」は明るさを、「黒」は暗さを表していたということ、その名が意味するのは色というより光の感覚だったようです。

そして、四季折々の風物を楽しむ文化のなかで、色の名にも自然や季節が反映されてゆきます。植物に由来するもの、原料や染め方、情景、動物などです。

たとえば、ピンク系の色ひとつをとっても、牡丹色、躑躅（つつじ）色といった花の名前、マメ科植物の染料からとった蘇芳（すおう）色、今では天然記念物の有名な鳥の風切羽の色を鴉（とき）色と呼び、夜明けの光が雲に映るさまを見て東雲

（しののめ）色というなど、わずかな色味の違いにひとつひとつ名前がつけられています。

春は早蕨（さわらび）、夏の卯の花（うのはな）、秋に花すすき、冬は枯野。この季節感豊かな美しい名前は平安時代、衣装の表と裏の組み合わせにつけられた重ね色といわれるものです。

インクのパーセンテージで表せば万人が同じ色として理解できるシステムと違い、このような「固有色」と呼ばれる名前では、主観が思い浮かべる色を左右します。正確さはなくとも、情景や心情なども含んだより深い色の世界が伝わってくる気がします。



絵：長谷川真常

# 月の女神に願いを届けるケーキ

珈琲処はせ蔵 店長  
八木雅子



queue さんのお菓子

4月からはせ蔵に仲間入りした、菓子工房 queue (キュー) さん。動物マカロンやナッツたっぷりのフロランタンが好評ですが、予約注文すればケーキもつくってもらえます。

さっぱりしたほどよい甘さのロールケーキ、お誕生日や記念日のお土産にいかがでしょうか。

ところで、「お誕生日にケーキ」という習慣ですが、古代ギリシャが起源とテミスの祭壇に、たくさんのキャンドルをたてた円形のケーキを、地上に映る月の光に見立ててお供えし、ろうそくの煙が、みんなの願いを神様に届けると考えられていたようです。

また「年の数だけろうそくをたてる」ようになったのは、どうやら中世ドイツが発祥のようです。誕生日には子どもに悪魔がとりつきやすいと考えられ、一日中ケーキにキャンドルを灯し続け、神様に願いを届けていたとか。

時代は移り、世の中が様変わりしても、子どもたちが健やかに育つよう願う心は変わらず受け継がれているんですね。

キューさんのケーキは円形でなくロール状ですが、祝い願う心とともに、ご家庭でご賞味いただけたらと思います。ご予約は1週間ほど余裕をみてお願いします。はせ蔵まで、お問い合わせください。

## 夏のオススメレシピ 冬瓜の酢の物

長谷川病院 管理栄養士  
高松佳世

冬の瓜と書きますが旬は夏です。ほとんどが水分ですがビタミンCとカリウムが含まれており、熱を冷ます（体を冷やす）効果があると言われてます。酢の物にすることで酢に含まれる酸が疲労回復効果をもたらし、更に冬瓜やレモンに含まれるビタミンCを安定させ吸収をよくします。夏のメニューにぴったりです。



### 【ひとり分の材料】

冬瓜	50g
かに風味かまぼこ	5g
穀物酢	8g
上白糖	3g
塩	3g
レモン薄切り	1枚
大葉	盛りつけ用

- ① 冬瓜を5mm厚のちょう切りにし茹でる。
- ② 酢に上白糖、塩を混ぜ、加熱して溶かす。
- ③ ①と②を冷まし、かにかまと一緒に和える。
- ④ 器に盛りレモンの薄切りを飾る。

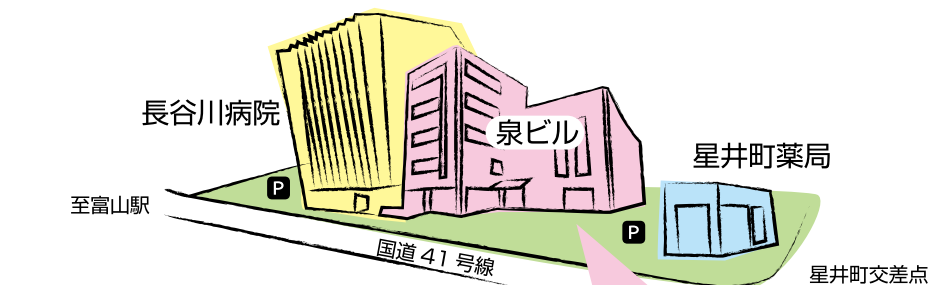
エネルギー 36kcal タンパク質 0.7g 水分 60.8g カリウム 110mg 塩分 0.4g ビタミンC 25mg

# インフォメーション

病院名	受付時間	月	火	水	木	金	土	日
長谷川病院 ☎076-422-3040	8:30~11:30	●	●	●	●	●	●	/
	14:30~17:30	●	/	●	/	●	◆ 13:00 16:30	
祝祭日は休診です。								
八木外科 クリニック ☎076-422-0055	8:30~12:30	●	●	●	●	●	●	/
	14:00~18:00	●	/	●	/	●	●	
祝祭日は休診です。								
なかに皮ふ科 クリニック ☎076-421-1275	9:00~12:30	●	●	●	●	●	◆ 9:00 13:00	/
	14:00~18:00	●	●	/	●	●	/	
祝祭日は休診です。受付時間は、各診察終了時間の15分前までです。								
はぎなか歯科 クリニック ☎076-422-0200	9:30~12:30	●	●	●	●	●	●	/
	14:00~19:00	●	●	●	●	●	◆ 14:00 17:00	
祝祭日は休診です。初診の受付時間は、各診察終了時間の30分前までです。								

店名	受付時間	月	火	水	木	金	土	日
星井町薬局 ☎076-420-8193	8:30~18:00	●	●	●	●	●	●	/
祝祭日は休業です。								
カルチャーパティオ 葉っぱのたね ☎076-421-8851	10:00~18:00	●	●	/	●	●	●	●
他に月1回お休みあります。								
珈琲処 はせ蔵 ☎076-491-2007 (泉商事)	9:00~17:30	●	●	●	●	●	●	/
星の街ギャラリー開催時は原則として営業いたします。								

## 星井町メディカルガーデン



1F	泉商事	星の街ギャラリー 第2室
	wc	星の街ギャラリー (カルチャースクール)
		葉っぱのたね (アートフラワー)
		はせ蔵 (カフェ)
2F	八木外科クリニック	
	なかに皮ふ科クリニック	
3F	はぎなか歯科クリニック	



まいどはやバス 中央ルート  
角川介護予防センター前

H26.6.10 現在

時	分		
9	18	38	
10	03	23	48
11	08	33	53
12	18	38	
13	03	23	48
14	08	33	53
15	18	38	
16	03	23	48
17	08	33	53
18	18	38	
19	03*	23*	※富山駅前止まり