

健康生活情報ナビ

花粉症対策

バーに感染させないためにも、簡単にできる花粉症対策を実践してみよう。

まずは花粉の飛散情報に気を配っておくこと。当たり前のようですが、敵の情報を知ることから始めましょう。飛散情報を確認したら、飛散量が多い日には防護対策を徹底し、①外出をなるべく控える②外出時はマスクや眼鏡・ゴーグルを着用する③花粉が付着しやすい毛羽立つたセーターやコートを着ない④換気に注意しながらも窓を開け過ぎないようにするーなどに注意しましょう。

帰宅時の対策も重要です。家に花粉を持ち込まないよう玄関に入る前には必ず、衣服や髪に付いた花粉を払い落とし、すぐにシャワーを浴びることができれば理想的です。

花粉症とコロナ感染の症状は共通 飛散情報を確認し、万全な防護対策を

花粉症の症状が出ると、自身が新型コロナウイルスに感染しているのかどうか、判断が難しくなってしまう。

くしゃみ1回で発生する飛沫の量は、咳の10倍以上と言われていて、花粉症の症状に新型コロナウイルスの感染が加わると、周囲への感染を広げてしまう危険があります。花粉症では目や鼻のかゆみも出て、ウイルスが付着した手で目や鼻をこすると、粘膜を介して感染するリスクが生じます。大切な家族や職場のメン

バリーに入る前には必ず、衣服や髪に付いた花粉を払い落とし、すぐにシャワーを浴びることができれば理想的です。外出用の衣服と部屋着を使い分け、玄関先に空気清浄機を置き、玄関先に花粉の侵入を防ぐことは出来ません。普段から室内を整理整頓し、無駄なものや物を置かず、こまめな掃除で花粉を除去しましょう。もちろん専門の医療機関で診断してもらい、最適な花粉症治療を受けることも忘れずに。

医療・健康 マンスリー

●乳酸菌の日 【2月3日】

乳酸菌飲料や調味料、保存食品などを製造・販売するカゴメ(株)が制定しました。

体に良い乳酸菌を活用した商品で、みんなに元気になって欲しいという同社の願いが込められ、日付は「2(に)ゆう)3(さん)」の語呂合わせからきています。毎月23日も店頭での販売促進を目的に乳酸菌の日としています。

乳酸菌には腸内細菌のバランスを整えたり、腸の運動を活発にして便通を良くしたりする効果があります。特に腸

医療 健康

気になる言葉

本来は大人が担うべき家事や家族の世話などを日常的に行っている18歳未満の子どものことを「ヤングケアラー」と言います。例えば「病気の親に代わって料理などの家事をする」「障がいのある家族や病気の家族、幼い弟や妹の世話や見守りをする」など、様々なケースがあります。ヤングケアラーは年齢に見

管粘膜には免疫細胞が多く存在している、腸内細菌が腸管免疫の機能を向上させることで、体内のバリア機能を高める作用があることが明らかになってきました。

乳酸菌は整腸作用のほか、感染防御や血圧降下、脂質代謝の改善などにも関わっています。手軽に飲める乳酸菌飲料で毎日の健康をサポートしてみたいかがですか。

●アレルギーの日 【2月20日】

(公財) 日本アレルギー協会

が平成7年に定めました。東京大学医学部出身で免疫学者の石坂公成先生、照子先生の夫妻がアレルギーの原因物質「IgE(免疫グロブリンE)」

を発見し、昭和41年2月20日に米国アレルギー学会で研究成果を発表したのが由来で、夫妻の長年にわたる研究成果を称えています。

日本国内で花粉症やアトピー性皮膚炎、気管支喘息、食物アレルギーなどに代表されるアレルギー疾患に悩まされている患者の数は人口の50%以上と言われ、今や国民病として問題視されています。IgEの発見により、アレルギー疾患の診断・治療が大きく進歩しました。

日本アレルギー協会はアレルギーの日を含む2月17日から23日の一週間を「アレルギー週間」として、全国各地で医療相談や講演会などの普及啓発活動を実施しています。

ヤングケアラー

合わない重い責任や負担を負っています。子どもとしての時間を犠牲にして家事や家族の世話をするため、睡眠不足やストレスの蓄積などから、健全な成長が妨げられる可能性があります。学校や友人関係への影響も懸念されます。ヤングケアラーが生まれる背景には核家族やひとり親家庭の増加、貧困の問題などがあるとされています。

ヤングケアラーは、家庭内の問題であるため、周囲の人が気づきにくいだけでなく、子ども自身や家族もヤングケアラーだと認識していない場合も多くあります。地域の中で「もしかしたらヤングケアラーかもしれない」と思われる子どもがいたら、厚生労働省のホームページなどを参考に、行政機関等の相談窓口にご連絡ください。郡山市では、子ども家庭相談センター 電話024(924)3341で受け付けています。

番外編 医学部受験

総合南東北病院 ぐんじ みずき 郡司 瑞樹先生 初期臨床研修医 聞き手・矢野真未アナ



郡司瑞樹先生

人が周囲にたくさんいて、3年生になってから私も医学部に行きたいと思うようになりました。

— 医学部に入るための勉強法はありましたか。

新年を迎え、本格的な受験シーズンが始まりました。今回は難関の医学部に合格し、総合南東北病院で初期臨床研修医（2年目）として活躍中の郡司瑞樹先生に、医師を志したきっかけや医学部受験の対策などについて伺います。

— 郡司先生は福島県のご出身ですか。

郡司 郡山市で生まれて、育ちは福島市です。大学も福島県立医科大学で、福島県から出たことはありません。

— そもそも医師を目指すきっかけは何だったのですか。

郡司 もともと理系だったので理学部などを目指していましたが、医学部を志望する友

郡司 一人で勉強していると辛いと思うのですが、同レベルの友人と一緒に学び、模試などで競い合うことでモチベーションを高めていました。友人ではあるけれど、良きライバルでもありました。

— 医学部を受験すると決めた時の両親の反応は。

郡司 私の両親は比較的放任主義でしたが、医学部受験に關しては喜んでくれて、全面的に応援してくれました。

— 効果を実感できた勉強法を教えてください。

郡司 色々と試しましたが、結局は全ての科目を毎日コツコツと勉強することが最善の策です。今日は「数学の日」「英語の日」ではなく、毎日少しずつ理解した方が安定して成績が伸びると思います。

— 一日の勉強時間はどのくらいでしたか。

郡司 授業が終わった後に教室に残って、2時間ほど友人と勉強していました。高校3年生の時は電車通学だったので、往復の時間を無駄にせず活用していました。

— 受験勉強で苦労したことはありますか。

郡司 福島県は首都圏と比べると進学塾などが少なく、受

験情報を得ることが難しかったです。東京の進学塾に通っていた友人から情報を集めたり、ネットで調べたりして、不足分を補っていました。今の時代は動画配信などを参考にするのでしょね。

— まもなく本番を迎える受験生にアドバイスを。

郡司 この時期は、ひたすら過去問を解いていました。本番では必ず過去問と似たような問題が出ます。過去問が解けて出題の傾向をつかんでおけば大きな自信になります。

— 現在、臨床研修中ですが、医療の現場はいかがですか。

郡司 必修の科と希望する科を合わせて15ほどの科で研修しました。その中で麻酔科医の道に進みたいと考えています。麻酔科医は一人で仕事をすることが多いので、マイペースな自分に合っています。また、患者さんの全身の状態を把握しなければならぬ難しさに惹かれました。

— 研修の現場で患者さんと接して感じることは。

郡司 患者さんは病状について詳しく分からず、不安な気持ちになっているので、寄り添うことが大切だと思います。医者側からすれば毎日

のことも、患者さんにとつては初めてのことも多いので、相手の気持ちを考えて接してあげたいです。

— 指導医も含めて先生方の仕事ぶりはいかがですか。

郡司 麻酔科医は早い段階で知識や技術を身に着けることができ、先生によつては若くして一人前になり、ばりばり仕事をされています。私も頑張つて一日でも早く追いつきたいです。

— 新型コロナウイルス感染症の影響はありますか。

郡司 研修医として働き始めた時からコロナ禍が当たり前だったので、特に影響は感じていません。マスク着用や手指消毒など基本的な感染予防対策を徹底し、週1回のPCR検査を受けるなど万全を期しています。

— どのような麻酔科医になりたいですか。

郡司 患者さんに信頼され、「また先生に麻酔をお願いしたい」と言われるような麻酔科医になりたいです。まだまだ覚えなくてはならないことがいっぱいあります。

※ふくしまFMで1月6日(金)に放送された内容を要約して再構成しました。放送内容は総合南東北病院のホームページから聞くことができます。

毎日コツコツと勉強することが最善策

医師に必要な知識や見分広める

第1期奨学生 渡邊小次郎さん

「渡邊一夫記念奨学金」第1期（令和4年度）奨学生の渡邊小次郎さん（福島県立医科大学医学部3年）は1月16日（月）、総合南東北病院を訪れ、渡邊一夫理事長らと懇談し、近況などを報告しました。

渡邊さんは三春町出身で、都内の大学に進学後、1年時に祖母が他界。その際に献身的に祖母の治療をして

くれた医師の姿を見て心を打たれ、医師になる決意をしました。その後、大学を中退し、2年間の猛勉強を経て、福島県立医科大学に入学しました。

渡邊理事長は「大学入学以来、コロナ禍が続いて大変でしょうが、来年度以降は時間に余裕があれば病院の顔を出して、南東北グループの気風に少しずつ慣れて

はたち二十歳の職員に『曙光』託す

渡邊理事長が思い込め色紙贈る

南東北グループの渡邊一夫理事長・総長は、20歳を迎えた職員に励ましの言葉を記した色紙を贈りました。新春恒例のイベントで、今年の言葉は「曙光（しゅこう）」としました。

今年度20歳を迎えた職員はグループ全体で18人。このうち一般財団法人脳神経疾患研究所は5人で、いずれも総合南東北病院の職員です。

総合南東北病院では1月16日（月）にNABEホールで行われた朝礼の席上、代表の酒井礼華さん（メディカルアシスタント課）に寺西寧院長から色紙が手渡されました。酒井

さんは「まだまだ未熟ですが、当院に貢献できるように頑張ります」と決意を述べました。

この後、渡邊理事長が今年の言葉を「曙光」にした理由について述べ、「夜明け前にほのぼのとした光が差す様子を表していますが、これから世の中の厳しい荒波にもまれながら、責任のある立派な大人になってください」と20歳の職員を激励しました。



学生生活などについて語る渡邊さん

「いってください」と激励しました。渡邊さんは「勉強以外にも部活動やボランティア活動、アルバイトなどを通して、医師に必要な知識を深め、見聞を広めたい」と目を輝かせていました。

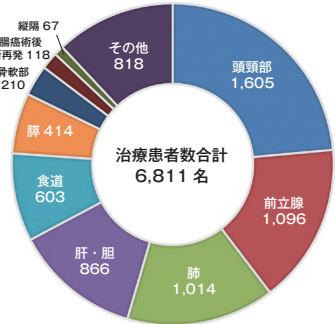
渡邊さんは同日に行われた朝礼にも参加し、大勢の職員を前に元気良く挨拶しました。



色紙を手に決意を新たにする20歳の職員と渡邊理事長

陽子線治療実績 (南東北がん陽子線治療センター)

2022年12月末まで
(2008年10月開院以降)



がん陽子線治療センター
HPはこちら



12月の手術件数
当院（関連施設含む）の12月の手術件数は746件でした。診療科別内訳は眼科255件、外科101件、形成外科72件、整形外科58件、外傷センター47件、泌尿器科40件、脳神経外科37件、心臓血管外科25件、耳鼻科35件、呼吸器外科27件、放射線治療科11件、婦人科14件、消化器内科7件、歯科口腔外科8件、放射線科5件、循環器科3件、小児心臓外科1件。

12月の救急車台数
当院の12月の救急車受入れ台数は583台（患者数584人）でした。救急患者数は1617人で、うち1206人が時間外。ドクターヘリ受入れは2件でした。



【冬の五色沼】
雪が降り積もった裏磐梯・五色沼（写真は赤沼）です。五色沼は、



撮影データ：2022年1月30日 北塩原村
FUJIFILM X-T4 + XF10-24mmF4R (f/9 絞り優先オート)

正式には五色沼湖沼群と呼ばれ、昆沙門沼、赤沼、みどり沼、弁天沼、瑠璃沼、青沼などのいくつかの沼で構成されています。木々が葉を落とす冬の季節は、下草も雪に覆われて沼の神秘的な色が際立って見えます。天気の良い日にスノーシューを履いてのトレッキングはいかがでしょうか。（南東北地域医療推進センター長代行・南東北第二病院外科科長 佐藤 直）

夜間想定避難訓練 職員が万々に備える

総合南東北病院の夜間想定避難訓練は12月8日(木)午後、本院南棟などで行われ、職員が万々に備えました。

深夜に第3病棟の汚物室から出火したとの想定で、看護師や事務職員など約40人が参加しました。患者役に扮した職員が各病室前で待機した後、訓練は院内巡回中の守衛から連絡を受け、看護師の火元確認から始まり、消火器や屋内消火栓

を使用した模擬初期消火を実施しました。同時に入院患者へ避難行動を促す声掛けを行いました。

その後、初期消火ができなかった報告を看護師が夜間看護部長へ連絡し、消防署への通報や緊急放送による他病棟の看護師への応援要請などを確認しました。避難開始の指示も出し、患者は看護師の誘導のもと、屋外の非常階段で地上まで避難。自力歩行できない患者は、看護師が車いすやベッドなどで安全な場所まで移動しました。



入院患者を安全な場所に誘導する看護師

最後に各病室を見回り、患者が取り残されていないか確認した後、病室入り口のホワイトボードに避難完了を示すチェックを入れました。全員の避難を確認すると、防火扉を閉め、避難場所での病棟日誌と照らし合わせて、入院患者全員の無事を再確認し、訓練を終えました。看護師ら職員は真剣な表情で訓練に臨み、火災が起きた際の各自の役割を再確認することができました。

メス初め式を開催 手術の安全を祈る

今年一年の手術の安全を祈願する総合南東北病院の「メス初め式」は1月4日(水)午前、南棟4階の手術室ホールで行われました。

医師や看護師ら手術室のスタッフ、事務職幹部など約20人が出席しました。渡邊一夫理事長が「今年一年、事故やミスのないように心掛けていきましょう」と挨拶しました。

渡邊理事長、麻酔科の服部尚士先生、窪睦子統括看護部長、渡邊文博常務の順で祭壇に榊をお供えし、全ての手術の成功と無事故を祈りました。



手術の成功と無事故を祈願する
渡邊理事長

ゴールドメディア

▼芸術の秋、力作並ぶ作品展

冷気が一段と深まり、冬の訪れを感じる今日このごろ、皆さんはお障りなくお過ごしでしょうか。

ゴールドメディアでは「芸術の秋」ということで、通所リハビリの利用者さんたちが「GM作品展」と「作業療法士作品展」に向けて創作活動を行い、完成した作品を施設内に掲示しました。

皆さん、元々手作業がお好きとのことで、ペットボトルの蓋を利用してリリアン編みで帽子のキーホルダーを作ったり、キューピー人形の洋服



きらびやかな服で着飾られたキューピー人形

ペットボトルの蓋を利用したりリリアン編みのキーホルダー



を制作したりしました。壁面には大勢の利用者さんによる折り紙の絵を貼って、様々な秋にちなんだ作品が飾られ、ゴールドメディア内も季節の移ろいを感じることができま



利用者さんの力作が並んだGM作品展

した。

新型コロナウイルスの影響で制限があり、外出が難しい中ではありますが、季節を感じていただける飾り付けを行い、大勢の利用者さんに楽しんでいただきました。(令和4年12月)

総合南東北福祉センター

▼待ちに待った「お寿司の日」

総合南東北福祉センターでは毎年恒例の「お寿司の日」を今年も開催しました。本格的な回転寿司レーンを各事業所に設置し、利用者さんの昼食にお寿司を提供します。一週間かけて、センター内のす



本格的な回転寿司を楽しむ利用者さん

美味しくそうなネタでいっぱい回転寿司



べての事業所を巡回しました。今回の寿司ネタはマグロ、蒸しエビ、サーモン、タイなどの握りのほか、太巻きや卵ロールといった巻物、お吸い物やデザートも用意しました。

年に一回のイベントを利用者さんはとても楽しみにしていて、開催が決定してからですと心待ちにしていました。回転寿司を目の前になると「どれにしようかなあ」と目移りしている様子でしたが、「面倒だから全種類食べちゃおう」と、すぐに食べ始める利用者さんも。「食べ過ぎちゃう〜」と話しながら、美味しくそうに食事していました。

おなかも心も満たされて、幸せな「お寿司の日」となりました。今から次回が待ち遠しいです。

輸血用の血液不足解消 職員25名が献血に協力

総合南東北病院の職員献血は1月12日(木)午後、南東北創薬・サイクロトロン研究センター敷地内に待機した福島県赤十字血液センター献血バス(移動採血車)で行いました。

輸血用の血液不足解消に貢献しようとして夏と冬の2回、職員が自主的に協力しています。今回は各部署から合わせて25人が参加しました。第8波となるコロナ禍のため、入念な感染対策が施されました。職員は受付で問診、バス内で血圧やヘモグロビン値などの健康チェックを受けた後、全員が400mlを献血しました。

県赤十字血液センターの担当者は「献血への協力に感謝します。今後も血液不足が予想されるので、多くの方に献血していただけたら嬉しいです」と話していました。



献血に協力する職員

日本の高齢化は他国に類を見ないスピードで急速に進んでおり、今後の医療・介護の財源確保は大きな課題となっています。では、社会保障制度を持続可能なものにしていくためには、どうしたら良いのでしょうか。

その答えは、20数年前に作られた「介護保険法」の第四条に明記されているのです。

「国民は、自ら要介護状態となることを予防するため、加齢に伴って生ずる心身の変化を自覚して常に健康の保持増進に努める

山口和之さんのいきいきコラム



とともに、要介護状態となった場合においても、進んでリハビリテーションその他の適切な保健医療サービス及び福祉サービスを利用することにより、その有する能力の維持向上に努めるものとする。」(介護保険法第四条)

大きなポイントは二つあります。一つ目は「予防」です。常に健康の保持増進に努めること。介護予防というと高齢者になってからと考える人がほとんどだと思いますが、若いうちから生活習慣に運動を

取り入れておくこと、栄養バランスの整った食生活を送ること―など、予防はいつでも取り組むことができます。健康的なライフスタイルを若いうちから培っていくことが、高齢になった時の生活習慣病予防に大きく役立ちます。

二つ目はリハビリテーションです。要介護状態になった後にもリハビリテーションによる能力の維持向上に努めることを介護保険法は義務として定めています。介護・医療のサービスに依存する生活ではなく、利用者の自立を促進するための介護サービスが必

介護の未来は日本の未来

要になります。「介護は究極のサービス業」という意味を勘違いし、ただただ利用者さんの言うがまま、望むとおりにサービスを提供すること、介護保険の目指すべき姿

日本はもつと強くなれる、優しくなれる。山口和之(やまぐち・かずゆき) 元衆議院議員・元参議院議員・南東北グループGM・理学療法士・介護支援専門員。30数年前、福島県立医科大病院から南東北脳神経外科病院(現在の当院)



ではありません。

介護サービスが目指す顧客満足は、自立に近づくことで得られる達成感が生む顧客満足であるべきで、それを応援することが介護職員として目指すべきプロフェッショナルの姿でもあります。介護サービスの事業所にはその意識づけを行う意味でも、介護は「自立支援介護」にパラダイムシフトしていくことが求められます。そのことで、要介護状態の予防・改善、維持を継続し、重度化を遅らせることは可能です。20数年前の介護保険制度設計時の理念に立ち返ることで、持続可能な社会保障制度の実現に近づけていく

のリハビリテーション部門の立ち上げに招聘される。以後、予防、治療、リハビリテーション、地域ケアにおいて当院の発展に尽力。議員時代に東日本大震災対応をはじめ、世界に誇れる自立支援介護の推進、循環器病対策基本法の立法など医療介護福祉の政策に貢献する。

ことができるのです。

医療も予防医学を積極的に推進していくべきであり、国民一人ひとりが予防や健康に目を向ける必要があります。これまで、特定検診や特定保健指導などを通して行ってきた生活習慣病予防ですが、実施率は低調で、特定検診は53・1%、特定保健指導は19・5%しかなく、これまでのやり方だけでは十分な効果を発揮できません。

例えばウェアラブルデバイス(手首に装着するスマートウォッチなどの端末)を利用し、日々の健康状態や健康維持への取り組みなどを記録できる仕組みをつくり、テクノロジーを利用して国民全体が進んで健康維持や介護予防に取り組むことで、結果的に医療費の大きな削減も期待でき

るでしょう。

医療や介護が必要になったときの自己負担割合軽減や、提携する企業から商品が受け取れるなど何らかのインセンティブも考えていくべきで、行政や民間企業も巻き込んで社会全体で取り組んでいくべき重要な課題でもあります。予防に取り組み、健康を維持することで、その人が自分らしく過ごせる時間が今まで以上に長くなり、それを支える社会づくりをしていかなければなりません。

予防・健康維持に国民一人ひとりが高い意識を持ち、介護が必要になったとしても可能な限りの自立を目指し、それを応援する社会をつくっていく。それが持続可能な社会保障制度として目指すべき姿なのではないでしょうか。

もっと明るく、もっと楽しく、もっと快適にしてあげたい。介護のことは、ケアヘルスに任せて「安心」頼んで「安心」

まかせて！安心 介護無料相談

介護保険レンタル対象商品
ベッド・車椅子・じょくそう予防用具・スロープ・歩行器・移動用リフトなど

介護保険購入対象商品
ポータブルトイレ・家具調トイレ・特殊尿器・入浴補助用具 簡易浴槽など

健康用品・健康食品
予防医学、健康増進のための用具、食品・サプリメントなど

紙おむつ
郡山市おむつ給付券が当店で使用できます。

住宅改修
当店の有資格者(福祉住環境コーディネーター2級)がお客様の状況にあわせてご提案させていただきます。
手すりやスロープを設置して、段差の解消や転倒防止の工夫のお手伝いをいたします。

健康支援ショップ
CH♥ケアヘルス
営業時/平日9:00~17:30(日・祝日休み)
介護のことならケアヘルス。
0120-26-5121
フューアセス
〒963-8052 福島県郡山市八山田7丁目101

薬局だより

薬と食物の相互作用

みなさんは薬局や病院で薬の説明を受けたとき、「このお薬とグレープフルーツジュースを一緒に飲まないようにしてください」と言われたことはありませんか？

特定の薬と食べ物と一緒に服用することで、十分な効果が出なかったり、逆に重篤な副作用が起こったりしてしまったりがあります。これは「薬と食物の相互作用」と呼ばれています。今回はそんな相互作用をいくつか紹介したいと思います。

代表的な例としては冒頭に挙げたグレープフルーツジュースがあります。グレープフルーツジュースは一部の血圧を下げる薬や免疫を抑える薬、てんかんを抑える薬と同時に摂取することで薬の効果を強めてしまう可能性があります。少し詳しく説明すると、グレープフルーツジュースに含まれている成分(フラノクマリン類)が薬を代謝分解する酵素の働きを弱めた結果、薬の代謝分解が妨げられ、より多くの薬が吸収されて効果を強めてしまいます。このグレープフルーツジュースの酵素の働きを弱める作用は、薬物によっては数日間持続することもありますので、対象の薬を服用中はグレープフルーツジュースの摂取を控える必要があります。

もう一つ代表的な例としてワルファリンがあります。ワルファリンは体内でビタミンKの作用を妨げることで血液を固まりにくくします。ビタミンKを産生する納豆菌を含む納豆やクロレラなどのビタミンKを多く含む健康食品などをワルファリンと同時に


摂取するとビタミンKがワルファリンの効果弱めてしまい、結果として脳梗塞や心筋梗塞を予防する効果を弱めてしまいます。今回紹介した相互作用はごく一部で、他にもたくさん知られています。こういった相互作用を防ぐためには今飲んでいる薬や健康食品、サプリメントを伝えてチェックしてもらうことが重要になってきます。薬をもらう際に、気になったことはいつでも薬剤師にお尋ねください。

〈参照〉
厚生労働省 e・ヘルスネット 食物と薬の相互作用、大阪市立総合医療センターHP 薬と食の相互作用

(薬剤科 熊谷由真)

春菊

食の豆知識



春菊の旬は、葉と茎がやわらかくなり出荷量が増える10月～2月頃です。春になると菊に似た花が咲くことから「春菊」と呼ばれています。春菊には、皮膚や粘膜の健康を維持されているβカロテンやビタミンC、骨の形成に関わりがあるカルシウムや鉄などのミネラルが豊富に含まれています。

【選び方のポイント】
葉がピンとしていて張りがあり、緑色が濃くて茎の下まで葉が付いているものを選ぶと良いでしょう。葉が黄ばんでいるものや葉先が黒ずんで枯れているものは避けましょう。茎は細めで短い方が口当たりはソフトです。

【保存方法】
新聞紙などで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存します。状態を保つために、できるだけ立てておきましょう。使い切る目安は2～3日程度です。

【調理のポイント】
春菊はアクが少ないので、下茹でせずにお浸しや鍋物に使えます。長時間加熱すると食感が落ちてしまい、苦味が増すという特徴があるため、加熱調理の際はさっと火を通す程度にすると良いでしょう。やわらかい葉先は生でも食べられるので、サラダに使うと香りをより活かした食べ方になります。洗った後、水につけておくともずみずしさを取り戻し、葉が元気に広がります。

【春菊のナムル】(2～3人分)
 <材料>
 ・春菊 1束(約150g)
 ★醤油 小さじ1.5 ★砂糖 小さじ1
 ★中華だし 小さじ1/4 ★ごま油 小さじ1
 ・白ごま 少々
 <作り方>
 ①春菊は沸騰したお湯に入れ、さっと茹でる。
 ②冷目で冷ました後、手で水分を絞り、3cm程度の長さに切る。
 ③ボールに★の調味料を混ぜ合わせる。
 ④③に春菊を加えて全体を絡め合わせる。
 ⑤白ごまをふりかけて出来上がり。

参考：旬の食材百科(栄養管理科)

南東北
2023年2月1日

発行
一般財団法人 脳神経疾患研究所
法人本部広報担当

〒963-8563
福島県郡山市八山田七丁目115
TEL(024) 934-5708

印刷
石井電算印刷株式会社

メガネ・コンタクトレンズ・補聴器の専門店
メガネ・補聴器のご相談は視える・聴えるのプロショップ

南東北メガネコンタクト

各種コンタクトレンズが超お買得特価!!

メガネの無料洗浄いたします。
お気軽にご来店ください。

TEL:024-927-7780 FAX:024-927-7781
内線 7585(渡邊まで)

編集後記

11月号で『9月は県内交通死亡事故ゼロ』と記しましたが、年明けに郡山市で家族4人が亡くなる交通事故が発生しました。現場は以前から地域住民から危険箇所として指摘されていて、事故後に標識を立てるなどの安全策がとられました。事件や事故のニュースを耳にして思うことは、起こってからでは遅いということ。市民の声を聴き、素早い対応を望みたいものです。



「南東北」は責任ある森林管理により生まれたFSC®認証紙を使用しています。



「南東北」は、環境に配慮した資材と工場で製造されています。



「南東北」は、環境にやさしいベジタブルインキを使用しています。



当院ホームページはこちら