

- 初診外来受付時間…… [7:45～11:00]
自動受付機は、6:30からご利用いただけます。
- 自動精算機稼働時間… [7:00～20:00]
- 駐車場巡回バス……… [8:30～14:00]

面会制限のお知らせ

感染防止のため、面会（お見舞い）はできません。

2021年祝日の移動に伴う診療日のお知らせ

東京オリンピック・パラリンピック開催に合わせ、祝日が移動します。
当院の診療日は下記の通りとなります。

7月						
19日 (月)	20日 (火)	21日 (水)	22日 (木)	23日 (金)	24日 (土)	25日 (日)
通常診療			海の日 休診	スポーツの日 休診	休診	休診

救急外来は従来通り診療を行っております。

なお、お薬の受け取りに必要な院外処方せんの有効期限は、発行日を含めて4日間です。

保険薬局により営業時間は対応が異なりますので、なるべく発行日当日にお受け取りください。

8月							
8日 (日)	9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)	15日 (日)
山の日 休診	振替休日 休診	通常診療				休診	休診

附属看護専門学校からのお知らせ

学校見学随時受付中《予約制》 個別進路相談《予約制》

当校ホームページの〈オープンキャンパス〉から個別進路相談の申し込みができます。

※7月17日(土)、8月21日(土)はオープンキャンパスを予定していますので受付できません。

※日程調整の都合上、1週間前までにご予約をお願いいたします。

※原則として土曜日は午前中のみ、日曜日・祝日の対応はできません。

<https://www.hospital.asahi.chiba.jp/kango/open-campus/index.php#Title01>

【お問い合わせ先】 旭中央病院附属看護専門学校
〒289-2511 千葉県旭市イの1182番地 ☎0479-63-8111(代) 内線7702



基本理念

すべては患者さんのために

私たちは地域の皆さまの健康を守るために、常に研鑽に努め、医学的にも経済的にも社会的にも適正な模範的医療を提供します。



地方独立行政法人

総合病院 国保旭中央病院



www.hospital.asahi.chiba.jp

〒289-2511 千葉県旭市イの1326 TEL.0479-63-8111(代) FAX.0479-63-8580

フレイル予防の食事のすすめ

家庭で役立つ
健康
豆知識

新型コロナウイルス感染症は、高齢者においては感染の危険性だけではなく、家に閉じこもることによる健康への悪影響が懸念されます。なかでも、動かないことで、フレイル（虚弱）が進みます。

たとえば、高齢者が2週間の寝たきりになると、失う筋肉量は、加齢による7年間で失う量に匹敵するといわれています。食事は筋肉のもととなるタンパク質を中心に、さまざまな栄養素をバランス良く摂り、筋肉を減らさないように心がけましょう。

参考：「『新型コロナウイルス感染症』高齢者として気をつけたいポイント」
一般社団法人日本老年医学会 2020年3月

彩食健味☆簡単レシピ

～おいしく・手軽な和え衣でお肉もお野菜も和えちゃいましょう～

「牛肉と糸こんにゃくのピーナッツあえ」

材料(2人分) 1人分:240kcal たんぱく質14g 塩分1.5g
牛肉こま切れ肉…100g
極太糸こんにゃく(つきこんにゃく)…100g
人参…30g
さやいんげん…5本



ピーナッツバター(有糖/チャンクタイプ 粒入り 大さじ2)
A { しょうゆ…大さじ1
砂糖…大さじ2

1. 牛肉、こんにゃくはそれぞれ食べやすい長さに切る。人参は糸こんにゃくの太さに揃え、4～5cm細切り、いんげんはヘタを切り落とし、斜め切りにする。
2. 大き目のボウルにAを入れ、混ぜ合わせておく。
3. 鍋にたっぷりの湯を沸かし、人参、いんげん、糸こんにゃくの順に入れて一緒に茹でる。火が通ったら鍋から引き揚げお湯を切る。
4. 同じ湯で牛肉をサッと茹で、色が変わったらざるに上げる。
5. 3・4が熱いうちに2の和え衣とよく混ぜる。

POINT

ピーナッツバターを使用したこの和え衣はどんな材料でも相性抜群です。牛肉の代わりに豚肉や手頃なサラダチキン、お野菜もグリルしたズッキーニ、なすなど季節の野菜や生のパプリカ、水菜に替えて、主菜にも、おつまみにもうってつけです。

ピーナッツバターはオレイン酸、リノール酸、ビタミンE、ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、食物繊維を含んでいます。

オレイン酸、リノール酸は血中のLDL(悪玉)コレステロールを低下させる働きがあり、動脈硬化を予防します。また、ビタミンEは抗酸化作用があり、動脈硬化を遅らせる働きがあります。



文責 臨床栄養科 木内圭子

新型コロナワクチン接種に関する注意事項

かかりつけ医への事前確認は必須ではありません。
接種時の予診医に相談してください。