

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。

世界糖尿病デー ブルーライトアップイベント in 旭

「世界糖尿病デー」である11月14日前後には、啓発活動の一環として地域の建造物を糖尿病撲滅のシンボルカラーである青色にライトアップするイベントが世界各地で行われています。また、2021年はインスリン発見100周年の記念すべき年です。

旭市、旭市商工会のご協力のもと、下記の日時にライトアップを行います。

日時／2021年 11月12日(金)・13日(土) 17時～21時
場所／旭市役所、旭市商工会館、旭中央病院本館「旭中央病院」サイン

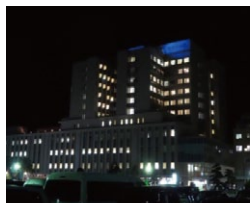
※来場の際は、感染防止対策をお願いいたします ※詳細は当院ホームページをご覧ください。



旭市商工会館



旭市役所(今回初)



旭中央病院

年末年始の診療日について 救急外来は通常通り診療いたします

当院の年末年始の診療日は下記のとおりです。

2021年12月					2022年1月				
27日 月	28日 火	29日 水	30日 木	31日 金	1日 土	2日 日	3日 月	4日 火	5日 水
通常診療		休	診						通常診療

外来患者さんへのお薬の処方箋は院外処方です(当院で定めた一部の薬剤を除く)。処方箋の有効期限は、発行日を含めて4日間(日曜・祝日を含む)です。

当院は「敷地内全面禁煙」です

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

お知らせ

- 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]

第2弾!

家庭で役立つ
健康
豆知識

高齢者フレイル(虚弱) 予防の食事のすすめ

フレイル予防には筋力を維持することが重要です。筋肉の素になるたんぱく質を食べる必要があり、1日に体重1kgあたり1g以上の摂取が推奨されています。(例:体重60kgの方=たんぱく質60gとるのが目安)

朝、昼、夕の主菜に「手のひら片手分」を意識して、お好みで食材を組み合わせてください。



参考:サルコペニア診療ガイドライン2017版

彩食健味☆簡単レシピ

「豚肉の生姜たっぷりカレースープ煮」

～食欲そるカレー風味&生姜の効果で身体、ポッカポカ～

材料(2人分) 1人分:237kcal たんぱく質23.5g 塩分2g

レンコン…60g 5mm程度の厚さで銀杏切り
玉ねぎ…2個 芯を付けたまま縦半分に切る
油…大さじ1
おろし生姜…大さじ1

- A { 豚肉こま切れ…200g
片栗粉…小さじ1 } あらかじめお肉に
塩…少々 } まぶしておく
- B { カレー粉…小さじ1
水…3カップ
洋風スープの素(顆粒)…小さじ1
塩…小さじ1/2



パセリをトッピングして彩り

- 【作り方】 1. 鍋に油とおろし生姜を入れて弱火で油に香りを移します。レンコンを入れて軽く炒め、Bを入れて中火で煮ます。
2. 煮立ったら、玉ねぎの断面を下にして並べ入れます。最後にAを入れ、ふたをして弱火で約20分煮れば出来上がりです。

POINT

身体の中から温めてくれる「生姜」は寒い冬におすすめの食材です。「ジンゲロール」「ショウガオール」という辛味成分が含まれていて、末梢の血管を拡張させ、血流をよくする働きがあります。食べるとすぐ、ポッカポカしてきますよね。スープ仕立てですから、汁まで召し上がってください。

旭市は全国でも有数の豚肉の産地です。旭市産の美味しい豚肉とレンコンを使って作ってみてください。咀嚼が困難な方には柔らかい肉団子にし、レンコンはすりおろすとよりとろみがつき、食べやすくなります。

文責 臨床栄養科 木内圭子

児童虐待は社会全体で解決すべき問題です。あなたの1本のお電話で救われる子どもがいます。

児童虐待かもと思ったらすぐにお電話ください。

児童相談所
全国共通
3行
ダイヤル

いち はや く
189

出産や子育てに関する悩みや質問がある方は、
児童相談所・市町村へお気軽にご相談ください。

連絡は匿名で行うことも可能です。
連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。
お住まいの地域の児童相談所につながります。

※一部のIP電話からはつながりません。※令和元年12月より通話料が無料化されます。

