



健康づくり応援通信

今回は健康レシピ「きゅうりの春巻き」を紹介します。夏野菜のきゅうりは、サラダや酢の物など「生」で食 べることが多い野菜ですが、加熱することで新たな魅力を楽しむことができます。

毎年6月は、国が定めた食育月間です。「食」は生きていくために欠かせない命の源であり、楽しく食事をする ことは心の豊かさをもたらします。この機会に「食」について学び、新たな発見をしてみませんか。

きゅうりの春巻き

【栄養価 1 本分】エネルギー 157kcal たんぱく質 8.0g 脂質 6.8g カルシウム 104mg 食物繊維 0.6g 食塩 1.0g

【材料】(6本分)

- ●きゅうり…1本 ●春巻きの皮…6枚 ●魚肉ソーセージ(細いもの)
- 3本 ●棒チーズ(細いもの)…3本 ●青じそ…6枚 ●塩…ひとつま
- み △ 小麦粉・水…各大さじ1 揚げ油…適宜

【作り方】

- ①きゅうりを縦4つ割りにし、長さを3等分に切る。塩ひとつまみをまぶ して混ぜておく。
- ②魚肉ソーセージの長さを2等分に切る。棒チーズを縦2等分に切る。青じそは洗って水気を切る。

おり、

夜間・休日も健康相談窓口が設置されています。

発熱や咽頭痛など風邪の症状がある人は、

特定の

医

今までと同様に電話による受診相談センターが開設されて

ホテル療養の制度がなくなりました。

電話での健康観察や自

また、

自宅

現在は、

宅療養者への生活支援、

療養者を支援する事業も大幅に縮小され、

- ③春巻きの皮1枚をひし形になるように置き、真ん中より少し手前に青じそ1枚、きゅうり2切れ、魚肉ソーセー ジ1切れ、棒チーズ1切れをのせて巻く。巻き終わりに混ぜ合わせた④を塗りとめる。(残りも同様に)
- ④揚げ油を 170℃に熱し、揚げる。



付け

月8日

Iから、

原性鳥インフルエンザなどと同等の扱いであ

ったものが、

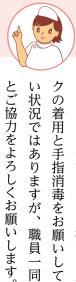
ウイル

が二類(相当)から五類に移行となり、これまでは結核や高病

新型コロナウイルス感染症の感染症法上の

位置

ス性肝炎や季節性インフルエンザなどと同等の扱いとなりました。



成羽病院通信

設を指定し公表しています。

般生活では大幅に行動が緩和されています。

しかしながら、

相談や診察、

検査や治療が受けられるようになっており、

県が施

地域の身近な外来対応医療機関で

機関の発熱外来だけではなく、

間成羽病院 ☎ 42-3111

くなり、

事業者に任せられ、

動制限が求められることはなくなり、

このことにより、

今後、

この感染症のまん延を理由に個人の行

基本的な感染対策は個人や

イルス陽性者に対する外出自粛の要請や入院勧告などの措置もな

マスクの着用は任意となりました。

コロ

ナウ

濃厚接触者という考え方もなくなりました。

ましたが、 状況ではありますが、 成羽病院では、

ければなりません。 クの着用と手指消毒をお願いしています。まだまだ予断を許さな 病院としては、対応を緩めながらも引き続き感染対策を継続しな 受診時などで病院に立ち入るときは、 五類移行後に入院患者との面会を一 職員 同頑張っていきますので、 引き続き、 部解

真壁幹夫

19

マス

除とし

ご理解