



健康づくり応援通信

☎健康づくり課 ☎ 21-0228

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 ●A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。
- 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Aを塗りとめる。(残りも同様に)
- ④揚げ油を170℃に熱し、揚げる。



成羽病院通信

☎成羽病院 ☎ 42-3111

新型コロナウイルス感染症が五類となりました

院長 眞壁幹夫
まかべみきお

5月8日から、新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置付けが二類(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。

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動制限が求められることはなくなり、基本的な感染対策は個人や事業者任せられ、マスクの着用は任意となりました。コロナウ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くなり、濃厚接触者という考え方もなくなりました。また、自宅療養者を支援する事業も大幅に縮小され、電話での健康観察や自宅療養者への生活支援、ホテル療養の制度がなくなりました。ただし、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おり、夜間・休日も健康相談窓口が設置されています。

現在は、発熱や咽頭痛など風邪の症状がある人は、特定の医療機関の発熱外来だけではなく、地域の身近な外来対応医療機関で相談や診察、検査や治療が受けられるようになっており、県が施設を指定し公表しています。

一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、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ければなりません。

成羽病院では、五類移行後に入院患者との面会を一部解除としましたが、受診時などで病院に立ち入るときは、引き続き、マス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い状況ではありますが、職員一同頑張っていきますので、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。