

# 六病ひろば

## 第50号

〒949-6623 新潟県南魚沼市六日町 636-2

TEL:025-772-7111 FAX:025-772-7119

URL:<http://www.muikamachi-hp.muika.niigata.jp>

e-mail:[daihyou@muikamachi-hp.muika.niigata.jp](mailto:daihyou@muikamachi-hp.muika.niigata.jp)

新潟県立六日町病院 広報・インターネット委員会

平成24年 1月 30日 発行

# 新年のごあいさつ

明けましておめでとうございます。皆さまが希望に満ちた新年を迎えられたことを心よりお喜び申し上げます。

昨年は、3月の東日本大震災、夏の新潟福島、和歌山などの大水害と大災害に襲われた未曾有の1年でしたが、なでしこジャパンが女子サッカーのワールドカップで優勝するという一筋の明るいニュースがありました。このようなことを通して人と人とのいろいろな意味での絆を改めて考えさせられた1年でもありました。

そのような状況での年明けにあたり、南魚沼地域で唯一の日本病院評価機構の認定を受けている病院であるという自覚を新たにして、良質の医療を提供する地域に信頼される病院でありたいとの努力を続ける所存です。そのためには、不足している医師や看護師などの確保対策は今年も重要な課題です。また、病院の運営についての皆さまのご理解やご協力をお願いしなければなりません。

さて、平成27年6月に開院予定の魚沼基幹病院（仮称）の進捗状況についてです。昨年は実施設計がまとまり、今年の春には着工の運びとなっております。また、運営母体となる財団法人が4月に設立されると聞いております。そして六日町病院と小出病院には「プレ基幹病院」としてスタッフが先行採用される予定とされております。この地域の医療再編成の大きな動きが加速されようとしておりますが、引き続き住民の皆さまの健康と生命を守ることと、そのための努力を続けなければならないことを改めて感じております。

今年が皆様にとって、よりよき年であることを祈念し年頭の挨拶といたします。どうか本年も六日町病院をよろしく願いいたします。

新潟県立六日町病院 院長 吉田和清

## お知らせ

魚沼基幹病院の整備状況についての情報について、六日町病院ホームページにのせてあります！ぜひご覧ください（上記URL記載）  
トップページの一番左下にリンクがあります。

迎春




# 栄養課コラム



## ビタミンエース（ACE）でかぜ予防



かぜの季節になりました。  
 バランスのよい食事で予防しましょう。  
 かぜ予防に有効なビタミンについてご紹介します。

	ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
主な働き	皮膚や粘膜を丈夫にする免疫力を高める。 	風邪を予防し、回復を早める。 	血液の流れをよくする。 
食材	人参・ほうれん草・小松菜・春菊・かぼちゃ・ニラなど	みかん・いちご・ブロッコリー・キャベツ・ピーマン・じゃがいもなど	緑黄色野菜・大豆製品・種実類・植物油など

## 中華料理で免疫力アップ

### チンジャオロース

#### 材料（4人分）

豚ロース肉（しょうが焼き用）・・・200g

下味

- 塩・・・小さじ1/4
- こしょう・・・少々
- 紹興酒（または酒）・・・大さじ1/2
- 水溶きかたくり粉・・・大さじ1 1/2  
\*水とかたくり粉を1：1の割合で溶く
- サラダ油・・・大さじ1/2

ゆで竹の子・・・（小）1本（100g）

ピーマン・・・（大）2こ

ねぎ・・・1/4本（20g）

合わせ調味料

- 砂糖・・・大さじ1/2
- 紹興酒（または酒）・水
- オイスターソース・・・各大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1 1/3
- こしょう・・・少々

水溶きかたくり粉・・・大さじ1/2

サラダ油

NHKきょうの料理 2011年12月号より



1. 竹の子、ピーマン、豚肉は太さをそろえて、5～6cm長さの細切りにする。（竹の子は繊維に沿って、ピーマンはヘタと種を除き、繊維に対して直角に細切りにする）ねぎはみじん切りにする。
2. 沸騰した湯で1の竹の子をサッとゆで、ざるに上げる。
3. ボウルに1の豚肉を入れ、下味の材料を順に加え、もみ込むようによく混ぜる。
4. 合わせ調味料を混ぜ合わせる。
5. フッ素樹脂加工のフライパンにサラダ油大さじ2を熱し、3を入れ、弱火で油をからめ、ばらすように混ぜながら炒める。
6. 肉の色が変わったらフライパンの手前に寄せ集める。あいたところに2を加えてざっと炒め、ピーマンも加えて全体によく混ぜながら炒め合わせる。ピーマンがしんなりしてきたら、ねぎを加えて混ぜる。
7. ねぎの香りがたってきたら、4を再度混ぜながら、回し入れる。強火にして、へらで混ぜながら炒め、鍋底に調味料がなくなったら、水溶き片栗粉を加えてざっと混ぜる。
8. 仕上げにサラダ油小さじ1を加えてつやを出し、ざっと混ぜる。