



栄養科 だより

vol.22



今月の行事食 霜月弁当

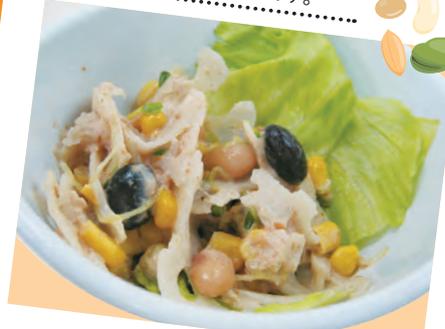
秋も段々と深まり、冬が近づく季節となりました。今月は、魚の西京焼きやお刺身のほか、煮しめにカブやカボチャなど旬の食材を使い、お弁当箱に詰め込みました。

(11月16日昼食の予定)

今月のイッピン!

れんこんビーンズサラダ

大豆、黒豆などの煮し豆にれんこんを加えサラダにしました。豆類は、たんぱく質や食物繊維などが豊富に含まれており、毎日少しでも食べてほしい食品の一つです。



(11月18日の昼食の予定)

今月の
ちょっとひとこと

「甘い」 だけじゃない 砂糖の効果



砂糖は、料理にお菓子作りにと食卓に欠かせない調味料です。甘味料として使われるのはもちろん、その他にもたくさんの効果があり調理で大活躍しています。

カラメル化

加熱すると茶色に
色づき香りとコクが出る。
例(カラメルソース)



防腐効果

一定量使用することで微生物の繁殖をおさえ腐りにくくする。例(ジャム)



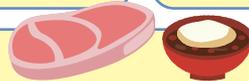
マスキング効果

食材の生臭さ、苦み酸味などを和らげる。
例(コーヒーの苦み)



保水効果

肉や魚にもみ込むと肉が軟らかくなり、焼き縮みを抑える。お餅に加えると粘りややわらかさを保つことができる。



酵母の活性化

パンを作るときに使われる酵母は砂糖を加えることで生地がふっくらと仕上がる。



栄養科だよりは毎月発行しています。
院内の掲示やホームページでもご覧いただけます。

ホームページ
<https://kobatake.or.jp>



編集後記

夏も終わり、マスク生活でも過ごしやすい気候になりました。
夏の思い出は、地元でサプライズで花火が上がった事です。
来年は花火大会が開催されるよう願っています。

ペンネーム：ひよっこ



●診察時間

	午前	午後
診療時間	9:00 ~ 12:00	16:30 ~ 18:00 <small>(眼科のみ)</small> ●火曜日～金曜日 15:00 ~ 18:00 ●土曜日 13:00 ~ 15:00
受付時間	8:15 ~ 11:30	～ 17:30 <small>(眼科のみ)</small> ●火曜日～金曜日 ～ 17:30 ●土曜日 13:00 ~ 15:00

※予約の方は予約時間に従い、受付をお願いします。

※泌尿器科は手術の都合で外来診療受付時間に変更になることがあります。

●診療科目

内科・脳神経内科・循環器内科・消化器内科・呼吸器内科・糖尿病内科

泌尿器科・眼科・リハビリテーション科

●外来診療担当表

2022年11月1日現在

科目	曜日	月		火		水		木		金		土	
		午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
内科	1診	理事長	石川	石川	石川	土井(糖)	石川	石川	船石(呼)	野中(神)	野中(神)	理事長	田村(消)
	2診	土井(糖)		原	原	西原(循)	西原(循)※2	原	松原(消)	磯辺※1(糖)	松原(消)	原	原
	3診	院長	院長	伊藤※1(糖)		院長	船石※3(呼)	船石(呼)		院長		吉田/※4 院長/石川	
内視鏡診察室(予約)		原		山下				松原		松原		田村	
泌尿器科	1診	大口	大口	大口		大口		大口		山中	山中	大口	
	2診	宮本		宮本		宮本	宮本	後藤	後藤	宮本		宮本	
眼科				瀧川	瀧川	瀧川	瀧川	瀧川	瀧川	瀧川	瀧川	瀧川	瀧川

※1 9:00～15:00までの診療となります。

※2 15:30～16:30までの診療となります。

※3 15:00～17:30までの診療となります。

※4 第1・3土曜日は、吉田医師

第2・5土曜日は、院長

第4土曜日は、石川医師

予約制による内視鏡他の検査外来/月・火・木・金・土

●外来担当医

脳神経内科	小島 敬太郎 (理事長)	消化器内科	原 陸展 (診療部長)	糖尿病内科	土井 綾乃	泌尿器科	大口 泰助 (副院長)
	石川 賢一		松原 由佳		磯辺 隼人		宮本 克利
	野中 恵		山下 由美子		伊藤 駿		後藤 景介
循環器内科	小島 廉平 (院長)	呼吸器内科	田村 陽介			眼科	山中 亮憲
	吉田 賢司		船石 邦彦				瀧川 泰 (部長)
	西原 大裕						

学会などへ出席のため、休診または担当医が変更になることがあります。診療予約変更は午後から電話等でご連絡ください。

●休診日

- 日曜日・祝日 (全科)
- 火・土曜日午後 (泌尿器科)
- 月曜日 (眼科)

●面会時間

- 平日 / 13:00～19:00
 - 日・祝日 / 10:00～19:00
- ※コロナ禍のため、現在中止しています。

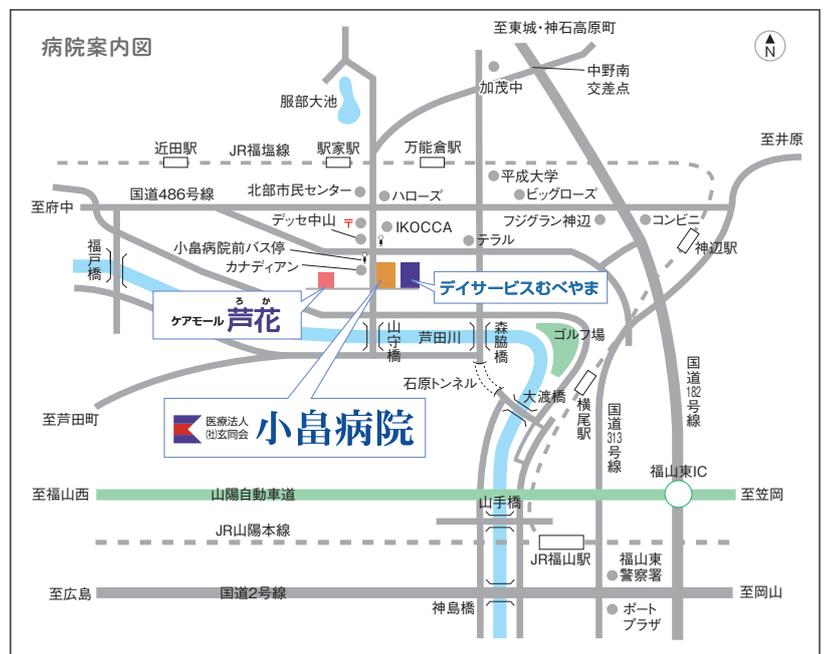
こばたけ びょういん
医療法人 小島病院
医療法人 佃友同会

〒720-1142 広島県福山市駅家町上山守203

TEL (084) 976-1351(代)

FAX (084) 976-6309

https://kobatake.or.jp



内科

神経系の病気(脳神経内科)、循環器系の病気、消化器系の病気を中心に糖尿病内科、呼吸器内科は専門外来を行っています。

泌尿器科

尿路性器悪性腫瘍、尿失禁や排尿障害、尿路結石

眼科

白内障、緑内障、眼底疾患、コンタクトレンズ

リハビリテーション科

脳血管障害、神経及び筋疾患、骨関節疾患などのリハビリテーション

その他、人間ドック・健診

毎年の誕生日健診をおすすめします

- 日帰りドック(火・木・金・土)
- 一泊ドック(月・火)または(水・木)または(金・土)
など気軽にご相談ください

担当医については電話または受付でお尋ねください。