



新しい職員のご紹介



8月中旬より青山病院へと入職しました細川祐美です。以前は小児科病院で勤務をしていました。幼い頃から祖父や祖母と一緒に居ることが多かったため、いつか役に立てる職種につきたいと思っていました。

小児科では学ぶことが出来ない知識をしっかりと得て祖父や祖母だけではなく皆様のお役に立てるよう励んで行きたいと思っております。不慣れなことばかりでご迷惑をおかけすることもあるかと思いますがよろしく願いいたします。



「秋の味覚」

残暑がきびしい秋の始まりは、夏の疲れが出やすい時期でもあります。

そんな体を癒してくれるのが秋の旬な食材です。

秋の食材には、かぼちゃや里芋、さつまいもなどの根菜類、きのこ類、栗や柿、梨など、たくさんあります。

根菜類は、食物繊維も豊富で、芋類に含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくく、じっくり加熱することでその素材のもつおいしさも出てきます。

例えば、さつまいもはじっくり加熱することで甘みが増します。

きのこ類は、食物繊維やビタミンB類、ビタミンDなどが豊富です。

果物の柿には、1個でほぼ1日分の必要量が摂れると言われるほど、ビタミンCが多く含まれています。

梨には、代謝を促すアミノ酸のアスパラギン酸や、クエン酸など疲労回復作用のある栄養素が多く含まれています。

また、秋の食材には免疫力を高めるものも多く、冬に向けて体が必要としている栄養素もたっぷり含まれています。

煮物や汁物といった体を温める調理法とも相性が良いため、これから寒くなる季節に、旬の食材を使った料理はいかかでしょうか。

管理栄養士 藤井 未菜



栄養部
だより



新嘗祭
新嘗祭とは毎年11月23日に神社などで行われる祭祀ですが、本来は宮中において行われる祭祀で、宮中の恒例祭典の中で最も重要なものとされているそうです。
新嘗の「新」は新穀(初穂)を「嘗」は御馳走を意味し、天照大御神はじめ天神地祇(天の神と地の神)あらゆる神々)に初穂をお供えすると共に天照大御神が初穂を召し上がり、神様の恵みによって初穂を得たことを感謝する祀祭です。
明治時代に太陽暦が導入され、そのまま旧暦の日付を使うと「新嘗祭」は翌年一月になってしまい「今年の新嘗に感謝する」という意味にそぐわなくなってしまうので、明治6年から新暦の11月の2回目の「卯の日」に行うこととし、これがまた11月23日に当たったので、それ以降もこの日に行われるようになりました。
2番目の卯の日は「中卯(なかつう)」と言います。11月の中卯は「冬至」です。冬至は太陽の力が一番衰え、再び力を取り戻し始める日であり、太陽は天照大御神、天照大御神はその力を受け継ぐ存在です。天照大御神自ら新穀を食すことにより、新たな力を得る新嘗祭を冬至の時期に行うという事がとても重要だそうなんです。
ちなみに、以前はこの新嘗祭の日まで新米を食べてはいけなかったと言われていたのですが、昔は稲刈りや天日干しにかなりの日数を要していたので新米が食卓に並ぶ時期が新嘗祭の時期と丁度重なり具合がよくなったので、現代は技術発展で時期が早まってしまっている事もあり、「天照大御神が新米をお召し上がりになられるのを待つからいただきたい」という気持ちも解りますが、あえて拘らず、この時期しか味わえない新米の味を楽しんでみましょう。



診療案内

月曜日～金曜日 午前：9時～12時 午後：4時～6時
土曜日 午前：9時～12時 午後：休診
休診日：日曜・祝日・年末年始(12月31日～1月3日)・お盆(8月15日)

担当医

月曜日	午前：青山	午後：宮里	木曜日	午前：大村	午後：宮里
火曜日	午前：宮里	午後：大村	金曜日	午前：宮里	
水曜日	午前：大村	午後：細川・森本 (腎臓内科)	土曜日	午後：石橋(脳神経内科)	午前：内科(交代制)

季節の風景



実ってきました