



あんが'

杏だより

2025年 11月号

医療法人社団 杏順会
越川病院
越川病院訪問看護ステーション
ケアプランセンター杉並

病院理念

地域医療への貢献と緩和医療の積極的提供
～患者様中心のより良い医療の提供を～

病院基本方針

- 1.患者様に対し気配りをもって対応し権利を尊重します
- 2.安心・安全の医療を提供します
- 3.根拠に基づいた医療を提供します
- 4.他職種・多施設と連携し地域医療に貢献します
- 5.より良い緩和ケアを提供するため、日々努力します

そば打ち会

今年も毎年恒例のそば打ち会が開催されました。病院の談話室のキッチンを使って、有名そば店の職人さんに目の前でそば打ちを披露していただきました。打ちたて、ゆでたてのざるそばをおいしくいただきました。



旬のさといもで秋を感じる 山形県名物芋煮レシピ

涼しい風が吹き始め、暑かった夏の終わりをを感じる今日この頃です。

秋は空気が乾燥し、身体を冷やしやすいため免疫力が落ちやすい季節です。

山形県ではさといもの収穫期である秋から冬に【芋煮】という郷土料理を大人数で食べる【芋煮会】という行事を行うそうです。

親睦を深めるためや、秋の風物詩などの理由から行われている芋煮会ですが、芋煮にはさといも、長ネギなど加熱することで身体を温める効果のある食材が入っています。

今回は秋の味覚がたっぷり＆体を温めて風邪に負けない身体をサポートしてくれる芋煮のレシピをご紹介します。

【芋煮 4人～5人分】

材料…

さといも 500g
板こんにゃく 1/2枚
牛肉 150g(豚肉でも可)
長ネギ 1本
しめじ 200g

砂糖 大さじ2
みりん 大さじ6
こいくち醤油 大さじ5
料理酒 大さじ3
水 800cc

【作り方】

1 さといもは皮をむいて大きめの一口大に切る。

2 牛肉は4センチ幅に切り、長ネギは斜め切りにする。

3 板こんにゃくは2センチの拍子切り、しめじは石づきを取って、こんにゃくと同じ大きさにざく切りをする。

4 鍋に分量の水とさといもとこんにゃくを入れ、火にかける。沸騰したら醤油大さじ1を入れて煮る。

5 さといもがやわらかくなったら、牛肉としめじをいれ、残りの調味料を投入し、あくをすくいながら煮る。

6 最後にネギを加え、たくたになるまで煮込み、味を染みこませたら完成。

さといもの栄養素と効能は？

モリブデン・・・肝臓、腎臓に存在する微量ミネラルです。肝臓で貯蔵された鉄分の利用を促し、血液を作ってくれる働きがあるため、貧血予防に効果があります。

マンナン・・・食物繊維の一種でお通じを促す効果があります。腸の周囲に集まる免疫細胞を活性化させる効果もあるので風邪予防にも効果的です。

(文:栄養科)



越川病院のご案内



・医療法人社団 杏順会 越川病院

〒167-0023 東京都杉並区上井草 4-4-5

Te l 03-3394-1010 (9:00～18:00)

Fax 03-3395-3225

・越川病院訪問看護ステーション (9:00～17:00)

・ケアプランセンター杉並 (9:00～17:30)

〒167-0023 東京都杉並区上井草 4-5-27 あやめ薬局 2階

Te l 03-3301-7700 (訪問看護)

Te l 03-3395-5086 (ケアプランセンター杉並)

(スタッフ外出中で留守番電話の場合があります)

Fax 03-3301-7732 (訪問看護・ケアプランセンター杉並共通)

Web <http://www.koshiyama-hosp.or.jp>