

医院だより 2026, 7・8月号

梅雨ぐもり ただに物うきのみならず

あじさい
紫陽花の花は色濃かりけり

おか ふもと
岡 麓

あじさい(写真 AC より)

お知らせ

- ・ 7月1日から国保特定健診・後期高齢者健診が始まりました。受付でご予約下さい。電話でも予約ができます。
- ・ 7月26日(日)は休日当番医です。27日(月)は振替休診致します。

院長の健康ワンポイント ～国保特定健診のすすめ～

仕事をしている頃は、健康診断も仕事の一部のような感じで受診していた方も多いと思います。もともと健康診断は、病気になって行う検査でないため健康保険が使えず全額自費ですが、会社が経費を全額負担しているので無料で検査してもらっているような感じになってしまいます。

近代以前の医療が十分でない頃の平均寿命は40～50歳で、この年代から病気も増えてくるため、若い頃と違って中年になると会社の健康診断の検査項目が増えてきます。さらに退職してしまうと、体調に問題なければ医療機関に行くのも面倒になるものです。しかし年に一回くらいは健康状態の検査をしてはいかがでしょうか。松本市の国民健康保険の特定健診では、血圧を含む身体測定と、血液・尿検査（自宅で採尿できる検尿セットがあります。）ですが、自費ですと10000円くらいの内容が1000円で受診できます（75歳以上の後期高齢者健診は無料）。検査結果、過去の病歴、体の様子などで、さらに内視鏡、CTなどの検査が必要な方もいらっしゃるので、検査結果の説明するときに相談します。病気の早期発見のキッカケにするつもりで利用してはいかがでしょうか。

ナースのお便り

足のトラブル ご相談ください！

巻き爪、爪の水虫、外反母趾が悪化した、タコ・うおの目が痛い”等、足のトラブルに悩んでいる方、お気軽にご相談ください。ケアの仕方もお伝えします！

たんぱく質、どのくらい食べればいいの？

今年の夏も暑さは厳しくなりそうです。暑さを乗り切るためには水分補給に合わせて、丈夫な体を作ることが肝心です。そこで最近注目されている栄養素がたんぱく質です。一日の目標量は男性 60～65g、女性 50g ですが日本人は不足がちになります。そこで一度にたくさん摂るので

 手のひら 片手分	 肉類 (100g前後) 16～20g	 魚介類 (100g前後) 16～20g	
 豆腐 1/3丁 (約100g) 6～7g	 牛乳 コップ1杯 (約200ml) 6～7g	 豆乳 コップ1杯 (約200ml) 6～7g	 卵 1個 約7g
 納豆 1パック (約50g) 約8g	 油揚げ 1枚 (約30g) 約7g	 ヨーグルト 100g 約4g	 プロセス チーズ 1個 約4g

はなく 3食に分けていろいろな食材から接種することがおすすめです。

何をどの位摂れば良いのでしょうか。左の表を参照ください。手のひらに乗る量を基準にするとわかりやすいです。

＜一食の摂取量を 15～20g の場合の食品例＞

- ①サケの切り身 1枚⇒20g
- ②卵 1個＋納豆 1パック⇒15g
- ③牛乳 200cc＋卵 1個＋プロセスチーズ ⇒17g

④卵＋油揚げ半分＋豆乳 200g ⇒20g
間食をヨーグルトやプリンなど乳製品にする工夫も良いですね。

暑い夏におすすめのレシピ

～ 生姜とアジの干物の混ぜ寿司 ～

＜材料＞（2～3人分）

米 2合
アジの干物・1枚
青じそ・5枚
線切り生姜・50g

- ①米は洗って炊飯器に入れ水を2合のメモリまで注ぎ、アジの干物をのせて炊く
- ②ご飯が炊けたら、アジを取り出し、頭と骨をとって、軽く身をほぐす。
- ③酢大さじ4、砂糖大さじ1、塩小さじ1をよく混ぜて、ご飯に回し入れ、しゃもじで切るようにまぜる。ほぐしたアジと干切りの生姜も加えて、手早く混ぜ、冷ます。
- ④器に盛って、線切りの青じそをのせる。薬味は生姜、みょうが、山椒などお好みで。生姜をガリ（生姜の甘酢漬け）に替えても美味しいです。

スタッフコーナー 私のおすすめ (Mさん)

松本市の“街を花いっぱいにする会”主催の花育講座に小学2年生の娘と参加しました。毎年2回開催されていて、参加するのは今年で4回目です。今回はミニバラとイングリッシュラベンダー、カリブラコアを寄せ植えしました。初めて参加した時は娘はまだ年長さんで、一緒に植え付けするより走り回って遊んでいましたが、今年少し成長してほぼ一人で完成しました。講師の方が「美しいものや優れたものに触れて感動する、穏やかで持続的な感情の働きにお花を育てるのはとってもいいですよ」とお話しされていました。爽やかな季節、皆さんもお花を育ててみてはいかがでしょうか。



今年も梅の季節がやってきました。6月初旬は青梅の甘漬け、梅のはちみつやメープルシロップ漬け（冷凍にした梅に同量の蜂蜜やメープルシロップを入れる）下旬には完熟梅の梅酒と8%の塩の梅干しを漬けました。甘漬けはどんどん毎日食べてもう半分になってしまいました。保存食品の梅ですが気を付けないと泡が出たりカビになったり、毎年ドキドキして様子を見ています。やはり冷蔵庫に入ると安心です。漬け汁塩分もあるので炭酸で割って夏バテ予防ドリンクに！



●休診日 木曜日・日曜日・祝日

唐沢内科小児科医院

松本市笹部2-1-51

TEL0263-25-7633

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前 8:30～12:30	○	○	○	/	○	○	/
午後 15:30～17:30	○	○	○	/	○	/	/