



にこにこニュース

大分こども病院

2022・5月号 (No.385)

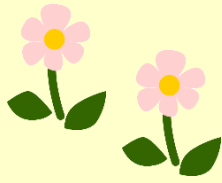


〒870-0943 大分県大分市片島 83-7
<https://www.oita-kodomo.jp/>

(代表) TEL097-567-0050

(救急) TEL097-567-2311

(Fax) TEL097-568-7057



患者家族には安心と満足と感動を
地域には安定と信頼を
職員にはやりがいと誇りを



大分こども病院の院長に就任いたしました久我 修二です。

当院は現理事長の藤本保先生個人で開業した、民間のこども病院です。
30年以上にわたり 24時間 365日いつでも受診できる病院として子育て世代に安心と満足を提供してきた歴史ある病院です。

核家族化やコロナ禍の影響でこどもの体調の変化は、子育て世代にとって大きな不安を招きます。
玉石混交の情報過多な環境では、調べるほど不安は増加します。

「どこで診てくれるのだろうか?」
「こんなことで受診していいのだろうか?」
「朝までこのまま様子をみた方がよいのだろうか?」



どうぞ大分こども病院にお越しください。

適正受診にご協力ください…!?

小児科医の疲弊を減らすため、小児医療を守るために多くの医療機関や公的機関で叫ばれています。
では「適正受診」とは何でしょう?

当院では「**家族が不安で受診したい**」のであればそれが「**適正受診**」と考えています。
これまで当院では小児科医の不足や負担軽減のために夜間の受診を一部制限せざるを得ない状況でした。
しかし令和4年度から当院は「**原点にもどる**」ことを宣言します。

「不安があればいつでも受診できる病院」 「困ったときはとりあえず大分こども病院」

当院は「**断らない病院**」を目指します。できるだけ当院で完遂できるよう努力します。
ときに当院で対応できない場合があります。その場合は適切な病院に紹介してバトンを渡します。

さいごに、これまでの理念である「**安心と満足**」の提供から
1歩進んだ「**感動**」を提供できる医療の提供を目指します。

不安を**安心**に変える 安心を**満足**に変える 満足を**感動**に変える

職員が一致団結して
地域の子育て世代のお役に立てるよう努めてまいります。

院長 久我修二



もりもりおやさい通信



5月になり、日中温かいを通りこして暑い日もありますね。

食べ逃した春野菜がないようにスーパーの野菜売り場を要チェックですよ。

今回はそんな春野菜から夏野菜へ入れ替わる初夏に旬を迎える、しゃきしゃき食感の“レタス”についてご紹介します。

レタスの注目栄養素

ご存知の方もいるかもしれませんが、レタスの90%以上は水分でできています。もちろん水分以外にもさまざまな栄養が含まれていますよ。



葉酸

葉物野菜のレタスには多くの“葉酸”が含まれます。葉酸には赤血球の形成や細胞の産生・再生を助ける働きがあります。

β-カロテン

皮膚や粘膜の健康を維持するほか、抗酸化作用や免疫を活性化する働きがあります。

カリウム

体内の塩分を排泄し、むくみを改善してくれる働きがあります。

食物繊維

レタス＝食物繊維というイメージがある方もいらっしゃるかもしれませんが、実はブロッコリーなどに比べると含有量が少ないです。ですが、もちろんゼロではないので、他の野菜とバランスよく食べることができるとよいですね。

レタスを使ったレシピ

今回はレタスをサラダではなく、火を通して食べるレシピをご紹介します。生のレタスが苦手なお子様でも、食感が変わり、食べてくれるかも・・・？！



《レタスチャーハン》

材料（大人2人分+子ども2人分）

レタス 5枚

ソーセージ 3本

パプリカ 1/2個

ご飯 大人茶碗に3膳

卵 1個

鶏がらスープの素 小さじ2

醤油 小さじ2

マヨネーズ 大さじ1

塩こしょう 少々

サラダ油

作り方

- ①ウインナーは薄切り、レタスは手で食べやすい大きさにちぎる。
- ②赤パプリカはダイス状に小さく切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、ウインナーとパプリカを炒める。
- ④溶き卵を入れ、半熟になったあたりでご飯を入れて炒める。
- ⑤鶏がらスープの素、塩こしょうを入れて炒める。
- ⑥全体にマヨネーズをかけ、醤油を回し入れ、軽く炒める。
- ⑦レタスを全体に散らし、レタスが少ししんなりするまで炒めたら完成。



☆レタスをちぎったり、卵をかきまぜたりを子どもに手伝ってもらうのもよいですね。

☆ウインナーをハムやベーコン、かにかまにかえてもおいしいですよ。

☆幼児のお子様がいる場合は、卵にしっかり火を通しましょう。

