



ビタミンたっぷりごま和え

材料(4人分)

- ほうれん草 …… 200g(1束)
 にんじん …… 50g(1/2本)
 塩 …… 少々
 シーチキン水煮缶 …… 70g(1缶)
 A { みりん …… 大さじ1
 しょうゆ …… 小さじ2
 すりごま …… 大さじ1

つくり方

- ① ほうれん草は茹でて水分を絞り、食べやすい大きさに切る。
- ② にんじんはせん切りし、塩少々をふってしばらくおく。
- ③ シーチキン缶は、余分な水分をきる。
- ④ Aの調味料を混ぜておく
- ⑤ ①、水気をきった②、③、④を和える。

ほうれん草や小松菜など緑の野菜には、塩分を体の外に出すカリウムや、免疫力を高めるビタミンA、貧血予防や新しい細胞を作るのに必要な葉酸や鉄分も多く含まれています。シーチキンのたんぱく質、ごまのビタミンB群やセサミンもプラスして、栄養価とおいしさをアップしました。

1日2皿は色の濃い野菜を使った料理を食べて、健康に過ごしましょう。



エネルギー49kcal 塩分0.6g

病院コラム 医療の現場から

感染症外来について

諏訪中央病院 新型コロナウイルス感染症対策会議(COCC) 齋藤 穰



当院の感染症外来について説明します。昨年8月に救急外来の横の駐車場スペースに感染症外来を設置しました。ご覧になった方もいらっしゃると思いますが、①から③までの番号がついているプレハブでできた診察室です。それまでは救急総合診療センター内に、もともと設置してある陰圧室という感染症診療用に設計した診察室で新型コロナウイルス感染症の診療をしていました。患者さん同士が接触する機会を可能な限り減らす必要があること、流行の拡大にともない診察するスペースが足りなくなる可能性があることなどから、屋外に独立した診察室を設けました。

発熱・咳・咽頭痛などの風邪症状、におい・味の変化、流行地に滞在された後の体調不良などがあれば、新型コロナウイルス感染症の可能性があります。そのようなときは受診される前に病院へご連絡をお願いします。どれくらい疑わしいかによって診察の仕方を判断します。車で待機していただき、電話で経過をうかがいます。新型コロナウイルス感染症の可能性が否定できないときは、感染対策(マスク、フェイスシールドやゴーグル、ガウン、手袋など)をしながら直接会って診察を行い、そのうえで検査や治療の必要性を判断します。

インフルエンザウイルスの検査を受けたことがある方は多いと思いますが、検査の受け方はそれと同じ方法です。細い綿棒を片側の鼻の奥に入れて喉の奥の粘液を採取するため、どうしても痛みを伴います。結果は当日または翌日に判明します。

第3波においては、年末年始の人の移動が流行に大きく影響しました。4月も人の移動が多い時期であり、感染が広がる可能性があります。気を引き締めて、日頃の感染対策を引き続き頑張りましょう。そして体調がすぐれないときは我慢せず、まず気軽にご相談ください。