



寒天サラダ

材料(4人分)

角寒天……………1/2本
キャベツ……………100g
にんじん…1/5本(20g)
きゅうり …1/2本(60g)
小松菜……………40g

A 醋…………… 小さじ2
サラダ油 …… 小さじ2
塩……………少々
こしょう…………少々

角寒天は水で戻して、そのまま海草として食べられます。食物繊維が豊富なため、おなかの調子をよくします。2月16日は「寒天の日」として、保育園、学校でも一斉に、給食で寒天を味わっています。
茅野市の特産品の角寒天をお家にある野菜でどうぞ♡

【つくり方】

- ① 角寒天は水で洗い、3分くらい水につけてから、水気を絞り小さくちぎる。
- ② キャベツとにんじんはせん切りにする。小松菜は2cmの長さに切り、キャベツ、にんじん、小松菜と一緒に熱湯でさっと茹で、(冷)水で冷ます。きゅうりはたて半分に切り、斜め切りにする。
- ③ ④を混ぜ合わせ、①・②と和える。

[動画でも作り方を配信しています](#)



1人分エネルギー32kcal 食塩相当量0.2g

病院コラム 医療の現場から

諏訪中央病院のスローガン

諏訪中央病院 院長 吉澤 徹



企業に「社是」「経営理念」があるように、病院にもそれぞれスローガンや理念、医療方針があります。諏訪中央病院のスローガンは「あたたかな急性期病院」で今から15年以上前に掲げされました。基本理念は「やさしく、あたたかな、たしかな医療を目指す」であり、これらの文言は職員のネームプレートの裏に印刷されて、折に触れ目につくことができるようになっています。

急性期は急な病気や怪我を救急外来で受け入れて手術や入院治療することで命を守ります。これは自治体病院が地域から求められる最大の使命です。私たちの病院は高度医療や24時間体制の救急医療に力を注いで最善の医療に努めて参りました。

一方で医療の現場には治療困難な病気や看取りの場面もあり、そこでは患者さんを決して見捨てずに支えるあたたかさが不可欠であると考えてきました。急性期から最期の看取りまでを通じ、あたたかな病院であり続けるために、私たちはさまざまな取り組みを行ってきました。緩和ケア病棟や回復期リハビリテーション病棟、地域包括ケア病棟、療養型病棟、そして介護老人保健施設・福祉施設などはハード面から患者さんを支えます。在宅医療・訪問看護、リハビリテーションの充実、総合診療や通院治療センター、東洋医学、患者サポートセンターなどはソフト面から支えます。予防医学や疾病的早期発見も大切と考え、ドック健診センター、ほろ酔い勉強会や健康教室、公民館での出前講座などを展開してきました。

諏訪中央病院は全ての職員があたたかな眼差し、あたたかな心、あたたかな態度・姿勢で自分の仕事の使命を考え主体的に行動したいと願い、目指しております。

新しい年が皆様にとって良い一年となりますことを、心よりお祈りいたします。