

栄養科 健康レシピ

●栄養素(1人分)●

エネルギー	353kcal
たんぱく質	19.9g
脂質	21.6g
炭水化物	18.9g
塩分	1.5g

材 料 (2人分)

- 豚(肩ロース肉ブロック)・・・200g
- 塩・・・・・・・・・・0.2g(下味用)
- ごま油・・・・・・・・・・2g(小さじ1/2)
- 大根・・・・・・・・・・1/4本(250g)
- 人参・・・・・・・・・・50g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・1個(210g)
- しめじ・・・・・・・・・・1/4株
- 水・・・・・・・・・・400ml
- ★鶏がらスープの素(粉末)・・・4g
- オイスターソース・・・・6g
- 大葉・・・・・・・・・・2枚
- 粗挽き黒胡椒・・・・適量
- ごま油・・・・・・・・・・適量(風味付用)

ポイント

冬が旬の大根は、ビタミンCが豊富で、疲労回復効果があります。また、豚肉に豊富なビタミンB1は、ご飯・パン・麺などの炭水化物(糖質)を効率よくエネルギーに変える必要不可欠なビタミンです。お正月で食べ過ぎてしまったという方は、ビタミンB1を摂り、太りにすぎに注意しましょう。



体温まる中華風おでん

◆ 作り方 ◆

- ①大根は厚さ2cm程度の輪切りにし、表面に切れ込みを入れる。人参は高さ4cm程度の4つ割りに切る。玉ねぎは8等分のくし型にする。しめじは石づきを取ってほぐさないでおく。
- ②豚肉は大きめのブロック状に切り、塩をまぶしておく。
- ③熱した鍋にごま油をひき②の表面を焼き、余分な脂はキッチンペーパーでふき取る。
- ④肉の表面が焼けたら、肉を焼いた鍋に水を入れ、大根・人参・玉ねぎ・しめじを並べ入れる。
- ⑤大根と人参が柔らかくなるまで煮る。
- ⑥★を溶かして入れる
- ⑦具と汁を器に盛り、千切りにした大葉を添える。
- ⑧豚肉に粗挽き黒胡椒を適量振って、風味付用のごま油を垂らして完成。



IMSグループからのお知らせ

医療・介護のことでお悩みはありませんか？

IMSグループイムス総合サービスセンターが、みなさまからの医療・介護のご相談をお受けいたします。
詳しくはホームページをご覧ください。

☎ 03-3989-1141 (代表)

受付時間/平日 8:30~17:30 土日 8:30~12:30
(日祝・年末年始休み)

0800-800-1632

※「050」からはじまるIP電話および国際電話からはご利用いただけません。

イムス総合サービスセンター<http://www.ims.gr.jp/gscenter/>

〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-21-11 オーク池袋ビルディング8F

松戸写真館

お写真大募集！



『今年も
見えました！
紅葉の絨毯』

ペンネーム
ワダヤマさま

只今当コーナーでは、松戸をテーマにした写真を募集しています。松戸に関わるものであれば、人・風景・動物など何でも結構です。読者の皆さまの応募を心よりお待ちしております。

※【担当者：地域医療推進室】までお問い合わせ下さい。

広報誌につきましたのお問い合わせは、
病院代表電話 ☎047-345-1111より **地域医療推進室** までお願い申し上げます。
担当：新松戸中央総合病院 地域医療推進室

診療科目	内科、腎臓内科、血液内科、循環器内科、神経内科、泌尿器科、外科(消化器病センター)、消化器・肝臓内科(消化器病センター)、心臓血管外科、脳神経外科、整形外科、形成外科、眼科、小児科、皮膚科、耳鼻咽喉科、救急科、健診科、
受付	午前 7:30~12:00 午後 12:00~17:00
診療開始時間	午前 9:00~ 午後 14:00~
アクセス方法	J R 東京駅から45分/J R 上野駅から35分/東京メトロ大手町駅から40分/J R 常磐線各駅停車(東京メトロ千代田線)/J R 武蔵野線『新松戸駅』、流山電鉄『幸谷駅』から徒歩3分



IMS(イムス)グループ医療法人財団明理会

新松戸中央総合病院

〒270-0034
千葉県松戸市新松戸1-380
☎047-345-1111(代)

<http://www.ims.gr.jp/shinmatsudo/>

平成29年1月発行 地域医療推進室

IMSグループ 広報誌 プラザイムス

PLAZA IMS

新松戸中央総合病院

～高度な医療で愛し愛される病院～

あじさいねっ

『家族の結びつき』が花言葉である【あじさい】地域の皆様との結びつきを大切にする広報誌です

Vol.15

新年のご挨拶

もくじ

P1-2
■新年のご挨拶
院長 松尾 亮太
看護部長 山崎 浩子
事務長 前川 禎郎

P3
■公開講座のお知らせ
新松戸医療講演会

P4
■栄養科健康レシピ
『体温まる中華風おでん』
■松戸写真館



新松戸中央総合病院

院長 松尾 亮太

あけまして
おめでとーございます

日頃よりお世話になっております地域の皆さまには、この場を借りて厚く御礼申し上げますとともに、本年も変わらぬご支援を宜しくお願い申し上げます。

団塊の世代の方たちが後期高齢者になる二〇二五年に向けて、国は「地域包括ケアシステム」と銘打って医療体制の整備に取りかかり始めました。これは地域をあげて、家庭から介護施設や療養病院、亜急性期病院そして我々のような急性期を担当する病院までが連携し、医療・介護におけるさまざまなニーズに対応しようとする仕組みであります。仕組みとして受け皿ができていいることは非常に大切ですが、最低限を保証するだけであり地域の皆さまの健康や幸せに貢献できるものになるかは、始まったばかりである今のところまだ未知数といえるか、始まったばかりで提供する側も、そして提供される側も、地域が一丸となって盛り上げていかなければ理想のシステムは構築できないのではないかと思います。

当院は理想の地域医療システムを構築し地域の皆さまが安心して過ごせる街づくりを目標に、昨年から開業医の先生方や訪問診療、訪問介護に携わる方たち、そして何より地域の皆さまと地域包括ケアシステム構築に向けた集いを始めております。これまでも行って参りましたが、更なる医療水準の向上と、医療・介護サービスを受けていただく皆さまとのパートナーシップを大切に、この仕組みを育てていきたいと考えております。

昨年は長年の悲願であった心臓血管外科の開設を致しました。総合病院としての実力も着実に向上してきたと自負しております。地域の皆さまの叱咤激励が何より我々のエネルギーとなっていることは言うまでもありません。これから皆さまに向けて様々な発信をしていきたいと考えております。どうかご協力のほどお願い申し上げます。

新年のご挨拶

新松戸中央総合病院では、様々な専門知識・資格をもつ職員が、地域の皆さまにより良い医療を提供できるよう勤務しております。2017年第1号となる今号では、院長、看護部長、事務長より皆さまへの新年のご挨拶を掲載いたします。



あけまして
おめでとうございます

謹んで新年の挨拶を申し上げます。
地域に根ざした医療・看護を目指す当院で
すが、新年を迎え、より一層身近な存在となるべく皆さま
に寄り添い、地域連携に邁進する所存です。

昨年「医療と介護を考える会」において実に多くの皆
さまにご参加いただきました。住民の皆さまや医療・介護
に携わる方々と、講演会・座談会・検討会を通じて語ら
い、共に考える貴重な時間を過ごすことができました。中
でも、『地域の現状』や『地域にあるとよい仕組み』につ
いては、白熱した意見交換ができ、私もはたらくさんの課
題に着手する必要があると感じております。これから、新松
戸地区の夢プランの実現に向けて、この会の活動を更に継
続・発展させたいと思っておりますので、皆さまのお力を
ぜひまたお貸しいただきたいと存じます。

医療・看護を取り巻く環境は、いよいよ「地域完結型」
へと移行し在宅医療が重要になります。病院で、地域で、
在宅で、さまざまな場で、看護職が果たす役割の重みを心
に刻むとともに、体制整備と日々研鑽に努めて参ります。

どうぞ本年も地域の皆さまと共に歩む、新松戸中央総合病院を宜
しくお願い申し上げます。

新松戸中央総合病院
看護部長 山崎 浩子

新松戸中央総合病院
看護部長 山崎 浩子



あけまして
おめでとうございます

二〇一七年の年頭にあたり挨拶を申し上げます。新松戸中央総合病院は二〇一七年四月
に新たな三か年の中期計画をスタートさせま
す。この新中期計画を推し進めることで更なる飛躍をしてい
くためには、私たち自身の「意識」と「行動」を大きく変え
て行かなければならないと考えています。

二〇一七年は新中期計画の初年度として「病院も個人も変
革していくことにより、新たな成長を確固たるものにす
る」という一年にしていきたいと思っております。昨年までは二〇一二
年の新棟開設から始まり、地域の方々や職員の皆さんの多大
なるご理解とご協力を頂き、地域の急性期病院として診療の
幅と厚みを広げ一人でも多くの方に満足いただける医療の提
供を目指してまいりました。この五年の歩みは今後地域の
急性期病院としての在り方がはつきりと見えてきた期間と認
識しております。

今後の医療機関を取り巻く環境は決して生易しい環境では
ありませんが、新松戸中央総合病院は職員一丸となつて地域
の皆さまの信頼を得て安心して暮らせる街創りの一躍を担え
るよう取り組んでまいります。また、病院本来の生業であり
ます「病気を治すこと」のみならず、総合的に医療、介護、
健康の情報等の提供等々、様々な事業にチャレンジしていく
病院に生まれ変わっていく所存です。

これからは、世の中の変化への迅速な対応だけでなく、患
者さんをはじめ、地域住民の方々の変化にも、もっと敏感に
なりスピード感をもってアグレッシブな一年としていきたい
と思っております。これからも、地域の皆さまと共に歩む新松戸中央総合病院を宜しくお願
い致します。

新松戸中央総合病院
事務長 前川 禎郎



公開講座のお知らせ

平成12年3月より定期開催してきました【生活習慣病講座】ですが、
平成27年10月25日に第100回目を迎えました。100回目を区切りとして、
名称を【新松戸医療講演会】と改めまして、平成28年3月26日より年6回定期開催をしています。

講演会の内容は2部構成で、第1部は医師やコメディカル(看護師、薬剤師、管理栄養士、栄養士、放射線技師、検査技師、臨床工学士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、医療福祉相談員等)の病院職員による講演。第2部では第1部の演者との座談会(質問コーナー)を設けております。



新松戸医療講演会

主催:新松戸地区社会福祉協議会
後援:新松戸中央総合病院

第1回

平成28年3月26日(土)

【演者】 院長 松尾 亮太医師
【演題】 『がん予防』について

第2回

平成28年5月28日(土)

【演者】 乳腺外科 高柳 博行医師
【演題】 『知っておきたい乳がんのはなし』

第3回

平成28年7月23日(土)

【演者】 看護主任 半谷 真由美
(がん化学療法看護認定看護師)
栄養科主任 関根 宏美
(管理栄養士)
【演題】 『化学療法と上手に付き合うために
～化学療法・食事療法～』

第4回

平成28年9月24日(土)

【演者】 小児科部長 田村 まり子医師
【演題】 『小児の救急対応』

第5回

平成28年11月26日(土)

【演者】 腎臓内科 松村 大輔医師
【演題】 『腎臓の働きと腎臓病』



第5回新松戸医療講演会の様子

平成28年は5回の開催をしてまいりましたが、
大盛況のうちに幕を閉じることができました。

●●平成29年『新松戸医療講演会』日程●●

★開催時間 14:00~15:30

第1部【講演会】 14:00~15:00
第2部【座談会】 15:00~15:30

★予約不要・入場無料です!!



1月28日(土)

3月25日(土)

5月27日(土)

7月22日(土)

9月30日(土)

11月25日(土)

新松戸中央総合病院にて開催

開催場所未定
※決まり次第ご案内致します

講演会の詳細につきましては、新松戸の各町会掲示板・当院の掲示板/
ホームページ等でご案内致します。
これまで以上に地域の方との交流を深め、開催をしてまいります。ま
た、新松戸地区以外の方のご参加も大歓迎ですので、皆さまお誘いあ
わせの上ご来場ください。

Facebook

当院で行われている手術
や公開講座、地域イベ
ントへの参加、セミナー参
加等の情報をいち早くご
紹介しております。
こちら是非ご覧ください。

新松戸中央総合病院

