

地域に開かれ、親しまれる病院をめざして

みてくれない

けいなん通信 Vol.14

2025年
6月号

ご自由にお持ちください

特集

マイナ保険証について

- 教えて病院の人
- 新人紹介
- 職場紹介
- レシピ紹介
- 病院からのお知らせ

表紙を飾る写真・イラストの作品を募集しています!

詳しくは病院ホームページをご覧ください。



採用者には粗品を進呈いたします



けいなん総合病院季刊誌「みてくれない けいなん通信」 2025年6月号
けいなん総合病院 発行人 病院長 平野 正明 〒944-8501 新潟県妙高市田町2-4-7 TEL.0255-72-3161 (代表) FAX.0255-73-8102 E-mail: info@keinansogo.jp



ひじきご飯

作ってみてくれない

冷めてもおいしいので、お弁当にもピッタリ!
子供から大人まで馴染みやすい味の混ぜご飯です。
水煮筍の代わりに、これからは旬の筍を使うとさらにおいしくしょう。

●レシピ紹介 / けいなん総合病院 調理師 内山 奈津子

●材料 2合分

- ご飯……………2合
- 乾燥ひじき……………10g
- 細切り水煮筍……………60g
- 油揚げ……………2/3枚(20g)
- グリーンピース……………20g
- しょうゆ…大さじ1かき1(24g)
- 砂糖……………小さじ2(6g)
- 紅生姜……………30g

●作り方

- ①ひじきを水で戻します。
- ②油揚げを短冊切りに切ります。
- ③グリーンピースを茹でます。
- ④ひじき、油揚げ、筍をAの調味料で煮ます。
★煮詰めてなるべく水分を飛ばすことで、ごはん混ぜ合わせてもベチャッとせずできます
- ⑤炊きあがったご飯と③と④を混ぜ合わせます。
- ⑥最後に紅生姜を乗せて完成です。

エネルギー 327kcal、タンパク質 7.2g、塩分 1.3g (各1人分)

アレンジ ●グリーンピースはお好みでさやえんどうや枝豆に変更も可能です。
●当院では細切り筍を使用していますが、お好みの切り方でもおいしくいただけます。

病院からのお知らせ

フレイル予防教室



フレイル予防教室を開催いたします。フレイルとは年齢とともに体力や心身の抵抗力が低下した状態を指し、介護が必要となる一歩手前の状態とされています。フレイルは生活習慣などを見直すことで予防や改善が期待できます。

今後、院内ポスターやチラシにて詳細をお知らせしますので、参加申し込みお待ちしております。フレイル予防で健康寿命を延ばしましょう!

開催予定日 ●2025年6月26日(第1回目) ●2025年7月17日(第2回目)
いずれも13:30より

外科常勤医師急逝のお知らせ

令和7年5月にて当院の外科常勤医師が急逝いたしました。謹んでお知らせいたします。外科の外来診療におきましては、金曜日のみ非常勤医師による対応となります。

ご不便をおかけしますが、ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。



病院の取り組みや活動をお届けする為Instagram(インスタグラム)を開設しました! 様々な情報を随時投稿します。是非フォローしてみてください!!



KEINANGHP

