

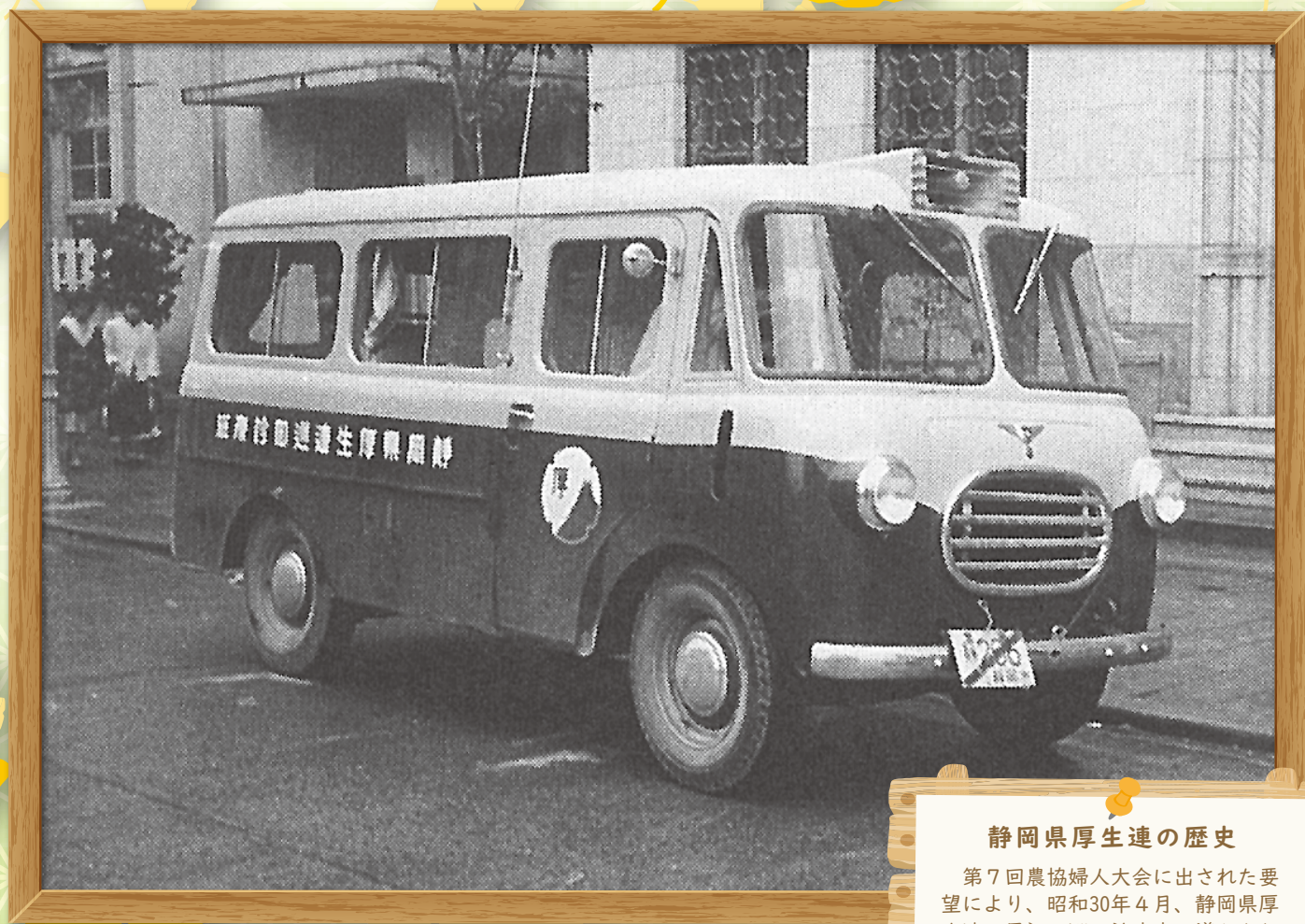
すてっぷ

2022

10

No.539

健やかな暮らしのために



厚生連最初の巡回診療車

静岡県厚生連の歴史

第7回農協婦人大会に出された要望により、昭和30年4月、静岡県厚生連、最初の巡回診療車が導入されました。

県内各地へ巡回診療に貢献しました。

特集：マンガでわかる！
JA静岡厚生連

JA グループ

マンガで
わかる！

JA 静岡厚生連



旧静岡厚生病院 昭和8年開設



旧清水厚生病院 昭和9年開設



中伊豆温泉病院 昭和42年開設



旧遠州病院 昭和13年開設





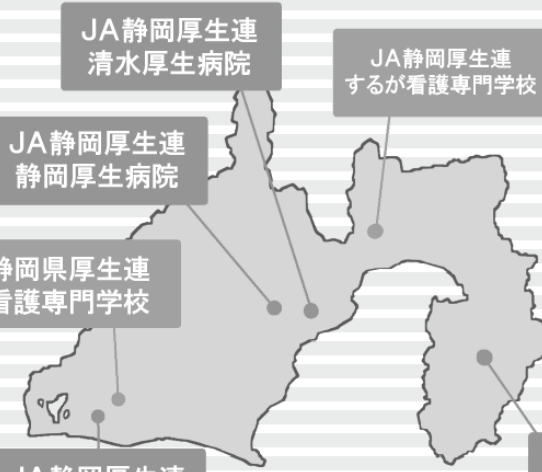
静岡県のいろいろな場所に病院や診療所を開いてそこに住んでいる人たちが健康で元気に生活できるように手助けしてきたんだよ

だからいつでも安心して診てもらえるようにJA静岡厚生連ができて

えっ
どこか悪いの？

実はおばあちゃんもこの病院に通っているの

医療事業



- JA静岡厚生連 清水厚生病院
- JA静岡厚生連 静岡厚生病院
- 静岡県厚生連 看護専門学校
- JA静岡厚生連 遠州病院
- JA静岡厚生連 するが看護専門学校
- JA静岡厚生連 リハビリテーション 中伊豆温泉病院

ママもこの病院で産まれて予防接種を受けたり病気になるったら診てもらったりしたの



健康でいるためにいろんなことを教えてくれるんだね



保健事業

～健康診断・人間ドック・教育指導～



医師 看護師 薬剤師 保健師

教育指導活動

↓

講演会・健康相談
糖尿病教室
院内保健講座

ううん
そうじゃなくて
ここではお医者さんや看護師さんいろいろな専門家の人がいろいろなテーマでお話ししてくれるの

これから長く健康でいられるように体や病気のことを教えてくれるの



高齢者福祉事業

静岡県内に2つの介護施設
6つの訪問看護ステーション/4つの居宅介護支援事業所
3つの通所リハビリテーション/1つの訪問リハビリステーション

遠州病院

訪問看護ステーションときわ
居宅介護支援事業所
訪問リハビリステーション
訪問看護ステーション夢咲

きよみの里

訪問看護ステーションきよみ
通所リハビリテーション
介護老人保健施設きよみの里

静岡厚生病院

訪問看護ステーション茶町
居宅介護支援事業所

清水厚生病院

特別養護老人ホームいはらの里
通所リハビリテーション
居宅介護支援事業所
訪問看護ステーションいはら

中伊豆温泉病院

訪問看護ステーションなかいず
通所リハビリテーション
居宅介護支援事業所

JA静岡厚生連が
やっている介護施設
なんだよ

あ、もしかして
ひいおじいちゃんが
入ってる施設も…



これからも地域の皆様の健やかな暮らしを守るために努めてまいります。



連載

病院にちょっと聞いてみた

生活習慣病とはどのような病気ですか？

リハビリテーション中伊豆温泉病院 保健師 主任代理 石川 友美

生活習慣病とは

「生活習慣病」とは、**食事や運動、喫煙、飲酒**といった**生活習慣が原因で引き起こされる病気**です。以前は「成人病」と呼ばれ、加齢が主な原因と考えられてきましたが、幼少時代からの生活習慣が原因となることがわかってきました。そのため、「成人病」ではなく、「生活習慣病」と呼ばれるようになりました。生活習慣病には、直接的・間接的なものを含めると、さまざまな病気があります。一つ一つが軽症でも疾患が重なることで重症化し、脳卒中や心筋梗塞などの重大な疾患に結びつく危険性があります。(図1)



図1

生活習慣病は増加している

生活習慣病は、年々増加しています。要因としては、現代の食習慣が関係しており、脂質や炭水化物を多く含んだ食品を食べる機会が増え、摂取カロリーが過剰になることが考えられます。また、生活環境では、車や電車移動が多く、歩く機会が少なくなり慢性的な運動不足となっています。そのため、肥満になる方が増加し、生活習慣病も増加傾向になっています。

生活習慣病を予防するためには

生活習慣病は、日常生活の中での適度な運動、バランスの取れた食事、禁煙など、**毎日の生活習慣によって改善されます**。まず自分の生活スタイルを見直し予防に取り組みましょう。

【食事のバランスを整えるために】

バランスの良い食事のために取り入れたい食材を(図2)にあげてみました。自分に足りない食材がないか確認しましょう。その他にも欠食をしないこと、3食(朝・昼・夕)を主食、主菜、副菜とバランス良く食べましょう。

図2

- ま まめ(大豆・豆腐など)
- ご ごま
- わ わかめ(海藻類など)
- や 野菜(緑黄色・淡色野菜など)
- さ 魚
- し しいたけ(きのこ類)
- い いも(じゃがいも・里芋など)

【運動の工夫】

洗濯物を干しながらスクワットや、座ったままで上体をひねったり(図3)、背中ストレッチをするなどの「ながら運動」を習慣にしましょう。また、ウォーキングや階段昇降を積極的に取り入れることや、家事や仕事をしながらこまめに動くことで、運動不足の解消につながります。

以上、食事や運動も日常生活を大きく変えることなく取り入れられる工夫です。快適で元気な生活がおくれるよう、生活習慣を見直してみましょう。

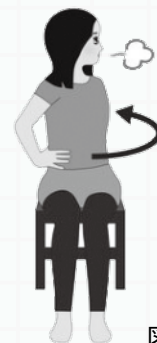


図3

参考文献

生活習慣病のしおり、社会保険出版社

次回のテーマは、「予防接種について」です。

外来診療担当医師一覧表 (令和4年9月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。
土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

● J A 静岡厚生連 遠州病院

053-453-1111(代表)

診 療 科	診察室	月	火	水	木	金	土
内 科 (予約制)	午前	1	脳神経 高橋(良)	脳神経 渡 邊	脳神経 高橋(良)	脳神経 高橋(良)	
		2	呼吸器 二 橋	呼吸器 貝 田	呼吸器 加 藤	呼吸器 藤 澤	呼吸器 交替制
		3	消化器 高 垣	消化器 山田(裕)	消化器 大 津	消化器 高 垣	消化器 森
		4	総合診療科	総合診療科	総合診療科	総合診療科	総合診療科
		5		腎 臓 島 田	消化器 遠 藤	消化器 竹 内	腎 臓 渥 美
		6	循環器 水 野	循環器 金	循環器 林	循環器 成 瀬	循環器 中 野
		7	内分泌 後 藤	内分泌 鈴木(究)	内分泌 鈴木(究)	内分泌 鈴木(究)	内分泌 鈴木(究)
		8	血 液 坂 本	血 液 坂 本	血 液 坂 本	血 液 坂 本	血 液 坂 本
小児科 (予約制)	午後	専門外来 (予約制)	腎 臓 大 橋		循環器 高 瀬	膠原病 小 川	腎 臓 渥 美
					内分泌 後 藤	内分泌 大 場	
						甲状腺外来	甲状腺外来
		1	三 枝	三 枝	政 岡	三 枝	アレキ- 坂 倉
		2	中 島	大 庭	中 島	中 島	大 庭
		3	政 岡	東	大 庭	東	政 岡
		心理 山田 本中 波多野	心理 山田 本中 波多野	心理 山田 本中 波多野	心理 山田 本中 波多野	心理 山田 本中 波多野	心理 山田 本中 波多野
		感染症 (第2PM)	宮 入	乳児1ヶ月健診 (14:00~15:00)	予防接種外来 (14:00~15:00)	乳児健診 (14:00~15:00)	神経発達 (第2PM)
外 科 (予約制)	午後	専門外来 (予約制)		人工肛門外来 (第2)	人工肛門外来	乳腺外来 交替制	乳腺外来 交替制
						人工肛門外来	
		1	山 田 (萌)	山 田 (萌)		山 田 (萌)	
		2	岡 崎	岡 崎		岡 崎	
		3	専門外来 (予約制)	再診のみ			再診のみ
		4			呼吸器外科 佐 藤	鈴木(正)	血管外科
形成外科 (予約制)	午後	1 初 診	西 田	宮 本	田 口	村 上	境 田
		2 再 診	田 口	大 石	藤 田	大 石	宮 本
		3 再 診	境 田	村 上	西 田	西 田	藤 田
		専門外来 (予約制)			スポーツ外来 (14:00~16:00)	鈴木(大)	
				交替制 (14:30~16:00)		交替制 (14:30~16:00)	
		1	難 波		難 波	黒 住	難 波
							橋 本 (PMのみ)
整形外科 (予約制)	午後	1			竹林 (9:00~11:00)		竹林 (9:00~11:00)
						物忘れ外来 大 城	
リハビリ科 (予約制)	午後	1	石 部	石 部	石 部	石 部	石 部
		2	洪 谷	洪 谷	洪 谷	脱毛外来 (第1・3)	伊 藤
						洪 谷(第2・4)	
		専門外来 (14:00~15:30)	石 部			石 部	アトピー外来
			洪 谷			洪 谷	
泌尿器科 (予約制)	午後	1	海 野	海 野	海 野	海 野	海 野
		2	児 玉	児 玉	児 玉	児 玉	児 玉
		1	濱 田	濱 田	濱 田	濱 田	濱 田
		2	高橋(佳)	高橋(佳)	高橋(佳)	高橋(佳)	高橋(佳)
		専門外来		睡眠時無呼吸外来	補聴器外来 (13:30~16:00)	補聴器外来 (13:30~16:00)	
耳鼻咽喉科 (予約制)	午後	1 産 科	有 澤	成 瀬	鹿 野	鈴木(留)	向 (麻)
		2 初 診	向 (麻)	鈴木(留)	有 澤	鹿 野	成 瀬
		3 婦人科	鹿 野	有 澤	向 (麻)	成 瀬	鈴木(留)
		1 産 科	思春期外来	産後健診	交替制	産後健診	ブラジル外来/交替制
		3 婦人科			稲 本		稲 本
産婦人科 (予約制)	午後	1	阿 部	高 木	阿 部	阿 部	彦 谷
		2	原 田	原 田	原 田	原 田	原 田
			原 田		原 田	阿 部	原 田
		再診のみ					堀 田 (第3) (14:00~15:30)
眼科 (予約制)	午後	1	阿 部	高 木	阿 部	阿 部	彦 谷
		2	原 田	原 田	原 田	原 田	原 田
			原 田		原 田	阿 部	原 田
		再診のみ					堀 田 (第3) (14:00~15:30)

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

居宅介護支援事業所

☎053(401)0082

訪問看護ステーションときわ

☎053(401)0100

訪問看護ステーション夢咲

☎0537(73)1320

土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診 療 科	診察室	月	火	水	木	金	土
内 科	午前	1	半 田	半 田	松 永		半 田
		2	板 谷	渡 辺	渡 辺		渡 辺
		3	豊 嶋		半 田	豊 嶋	板 谷
		4	小 澤 (佳)	小 澤 (佳)	小 澤 (佳)	小 澤 (佳)	
	午 後 13:30~15:00 (予約制)		渡 辺	小長井 (第2・4)	渡 辺 豊 嶋	小 澤 (達) 予約制	禁煙外来 14:30~ 豊 嶋
	午前	1	田 所			田 所	田 所
		2	田 中	田 中	田 中	田 中	田 中
	午後(予約制)		乳児予防接種 1ヶ月健診		乳児健診 (第2・4・5)	予防接種	発達外来 (第1・3)
外 科	午前	1	宮 崎	大 橋 9:00~	大 橋 9:00~	浅 井 10:00~	河 南
		2	水 野	河 南	水 野	西 村	水 野
	午 後				乳がん検診	乳がん検診	
整形外科 (予約制)	午前	1	天 野 (予約制)	田 村		田 村 8:30~10:00	田 村 (予約制)
		2		天 野 (予約制)			天 野 (予約制)
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	松 本	松 本	坪 井	松 本	坪 井
		2				田 村	
		3				金 本	
	午 後					松 本	
脳神経外科 予約お問い合わせ 8:30~13:00	午 前		橋 本 8:30~11:00	橋 本	橋 本	橋 本	
皮膚科	午 前		岩 崎	岩 崎	岩 崎	岩 崎 9:00~	岩 崎
	午 後		岩 崎 14:00~16:00		岩 崎 14:00~16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 小 泉 (第2) 金 沢 (第1・3) 14:00~	岩 崎 14:00~16:00
泌尿器科 (予約制)	午 前		西 尾 8:30~12:00	西 尾 8:30~12:00	速 水		西 尾 8:30~12:00
耳鼻咽喉科	午前	1	大 輪	大 輪	大 輪	大 輪	大 輪
		2		竹 内 9:00~		中 安 9:00~	
	午後	1	大 輪 14:00~16:00		大 輪 14:00~16:00		大 輪 14:00~16:00
産婦人科 (予約制)	午前	1	中 山	中 山	角 田	伊賀崎	中 山
		2	角 田	角 田 (第1・3)	伊賀崎		
		3	伊賀崎				
	午 後				角 田 伊賀崎 がん検診	がん検診	
漢方内科 (予約制)	午 前					中 山 / 浅 沼 (予約制) 8:30~10:30	
眼 科	午 前		佐 野	佐 野	佐 野	佐 野	
	午後(予約制)		佐 野		佐 野		

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

<https://ja-shizuokakosei.jp/>

居宅介護支援事業所

☎054(271)9580

訪問看護ステーション茶町

☎054(652)4611

●JA 静岡厚生連 清水厚生病院

054-366-3333(代表)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診 療 科	診察室	月	火	水	木	金	土
内 科	午 前	1	村 瀬	中 田	村 瀬	中 田	村 瀬
		2		成 島	岡 村	岡 村	岡 村
		3	森 脇	石 道 9:00~	森 脇	石 道 9:00~	森 脇
		4	吉 田	漆 畑	吉 田	漆 畑	
	午 後	3	森 脇(予約制)		森 脇(予約制)		森 脇(予約制)
		4		岡 村(予約制)			
小児科 9:00~			京 極		京 極		
消化器外科	午 前	1	知 久(才)	岡 上		知 久(才)	知 久(才)
乳腺外科		2	成 島	松 永	初診のみ 9:30~	松 永	成 島
	午 後		検 査		検 査		
緩和ケア外科	9:30~15:00 (完全予約制)	岡 上			岡 上	岡 上	
		2階外来にて診察			2階外来にて診察	2階外来にて診察	
整形外科 リウマチ科	午 前	1	西 村	西 村	赤 津	近 藤 9:30~	西 村
		2	赤 津	峯 岸	多 田	東 山 (第1・3・5週のみ)	高 岸 9:00~ (月2回)
		3	大 塚	乗 杉	大 塚	大 塚	大 塚
		4	多 田	田 島	立 岩	立 岩	田 島
脳神経外科	午 前					鮫 島	
皮膚科	午 前	1	水 島	大 塚	交替制	大 塚	水 島
泌尿器科 9:00~	午 前	1	多 賀		交替制		辻
耳鼻咽喉科 月~金 9:00~	午 前	1	平 岡	平 岡	平 岡	平 岡	平 岡
		2	大 山	大 山	大 山	大 山	大 山
	午 後		予約外来	予約検査	予約外来	予約検査	予約外来
婦人科	午 前		鈴 木	鈴 木		鈴 木	鈴 木 予約制(第3週のみ)
眼 科	午 前	1	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間
	午 後			予約検査		予約検査	佐久間 13:00~15:00

<http://www.ja-shizuoka.or.jp/k-shimizu/>

特別養護老人ホームいはらの里

☎054(366)3653

居宅介護支援事業所

☎054(366)3512

訪問看護ステーションいはら

☎054(366)3196

●JA 静岡厚生連 リハビリテーション中伊豆温泉病院

0558-83-3333(代表)

診 療 科	診察室	月	火	水	木	金	土													
内 科	午前	1	杉 崎	安 田	村 田	福 田	野 田	福 田 (第1)												
		2	安 倍	渡 部	積	篠 浦	齋 藤	積 (第3)												
	午後	2	出 口																	
外科・消化器	午 前		佐 藤	志 賀	稲 葉	稲 葉	志 賀	佐 藤 (第1・3)												
整形外科	午前	1		牟 田 (予約制)	木 原	中 井	牟 田 (予約制・隔週)	木 原 (第1)												
		2		木 原			中 井	中 井 (第3)												
	午後			牟 田 (予約制)			牟 田 (予約制・隔週)													
専門外来	午 前	睡眠時無呼吸外来 佐 藤	リウマチ科 (膠原病内科)	渡 部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	中 嶋	リウマチ科 (膠原病内科)	篠 浦	リウマチ科 (膠原病内科)	齋 藤	もの忘れ 外来(予約制)	積 (第1)								
			診察時間 受付時間	9:00～ 7:30～11:30	診察時間 受付時間	8:30～ 7:30～11:30	診察時間 受付時間	9:00～ 7:30～11:30												
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科)	村 田 (受付～15:30)	脳神経外科	眞 上	眼 科	市 川	内 科 (予約制)	岡 本	泌尿器科	三 好									
		禁煙外来 (予約制)	杉 崎																	
		骨粗鬆症 (予約制)	牟 田 (第4)										皮膚科	早 川	人工関節外来 (予約制)	勝 部 (第1)	リウマチ科 (膠原病内科)	安 田	手指整形形外 (予約制)	市原 (第1もしくは第2) 原 (第3もしくは第4)
		診察時間 受付時間	13:30～16:30 8:00～15:00										診察時間 受付時間	13:30～17:00 8:00～15:00	診察時間 受付時間	13:30～16:30 8:00～15:00	診察時間 受付時間	13:30～16:30 8:00～15:30	診察時間 受付時間	13:30～17:00 8:00～15:00

「人工関節専門外来の対象となる方」

- ・股関節や膝関節の病気があり、手術適応の方
- ・人工関節手術後の経過を見る方
- ・以前当院にて人工関節手術を受けたが、具合が悪い方

<http://www.k-nakaizu.jp/>

居宅介護支援事業所

☎0558(83)1820

訪問看護ステーションなかいず

☎0558(83)1738

介護老人保健施設きよみの里

☎054(369)7700

訪問看護ステーションきよみ

☎054(360)4101

Q&A

祖父が前立腺がんと診断を受けました。前立腺は、からだのどこにありますか？また、前立腺がんについて簡単に教えて下さい。

(20歳 男性)

前立腺がんについて

前立腺は、膀胱の下にあり、尿道のまわりを取り囲んでいます。男性のみにある臓器です。栗の実に似たような大きさ・形をしています。精液の一部を作るはたらきなどを行っています。

前立腺がんは、五十歳以上の方に発症する可能性が高まります。二〇一九年の統計結果では、男性のがん罹患数第一位となっています。日本人の平均寿命が延びることに伴い、患者数も増えています。ほかのがんと比較すると前立腺がんは、ゆっくりと進行し、早期の場合、自覚症状はほとんどありません。

【前立腺がんの検査】

- ① PSA(前立腺特異抗原)検査：PSAは前立腺でつくられるタンパク質です。血液検査で、数値が高いと前立腺がんの疑いの可能性があります。PSA検査で、前立腺がんが疑われる場合、次の検査が行われます。
- ② 直腸診：医師が肛門から指を入れて診察を行います。
- ③ 経直腸的前立腺超音波検査：超音波の器具を肛門から挿入し、前立腺の大きさや形を確認する検査です。

- ④ 前立腺生検：経直腸的前立腺超音波検査で観察しながら、細い針で前立腺の組織をとり、顕微鏡で確認をする検査です。

- ⑤ 画像診断(CT検査・MRI検査・骨シンチグラフィ検査)：がんが前立腺のどこにあるのか、他への転移がないかを確認します。

【治療方法】

- ① 監視療法：定期的に検査を受けながら、経過をみていきます。
- ② 手術
- ③ 放射線治療
- ④ ホルモン療法
- ⑤ 化学療法

があります。病期(ステージ)や年齢、全身状態、患者さんの意向などから、治療方針は決められます。PSA検査は、行政のがん検診の項目に含まれています。五十歳以上の男性が対象です。人間ドックや医療機関を受診し、受けることもできます。健康診断やドックを受診する際、オプションにPSA検査と記載されていたら、受けられることをお勧めします。前立腺がんの早期発見・早期治療につながります。



参考文献

きょうの健康2021、2
がん情報サービス

清水厚生病院 健康管理課

金親加奈子

アンケート

下のアンケートに答えて農協全国商品券をもらおう！
農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

Q1 本誌をどこで手に取りましたか

1 病院 2 JA 3 その他 ()

Q2 今月号でよかった記事は

1 表紙 2 特集 3 連載 4 Q&A
5 News & Topics 6 レシピ

Q3 読んでみたい記事は

Q4 ご意見・ご感想

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

応募方法

☐	422-8006	静岡県駿河区
	JA 静岡厚生連 すてっぷアンケート 10月号係	曲金二一ハ一

1. 郵便番号
2. 住所
3. 氏名
4. 電話番号
5. 年齢
6. 職業
7. アンケートの回答

《締め切り10月21日(金)》

メールでも受け付けております

Eメール：koho@kou.ja-shizuoka.or.jp



清水厚生病院

JAしみずとの協定調印式

清水厚生病院は、8月8日、大規模災害時における物資の供給に関する協定をJAしみずと締結し、JAしみず本店にて、調印式が行われました。

この協定は、大規模災害により物流や市場機能が停止した際に、JAしみずが取り扱う品目を清水厚生病院に提供していただくことで、医療機能の維持・継続した病院食を提供することを可能にします。

調印に先立ち、JAしみずの柴田篤郎組合長は「清水厚生病院が災害時に機能していることが地域住民にとって安心感を与えることになるため、JAしみずとしても協力していきたい。」と挨拶しました。

また、西村明人病院長は「災害発生時には清水区内の災害拠点病院としての役割を果たすため、患者・職員の食糧、様々な物資の確保は必要不可欠となる。この協定を機に、更なる体制構築に努めたい。」と話しました。



厚生連看護専門学校

オープンキャンパス開催

浜松市にある厚生連看護専門学校では、8月5日・6日にオープンキャンパスを3年ぶりに実施しました。

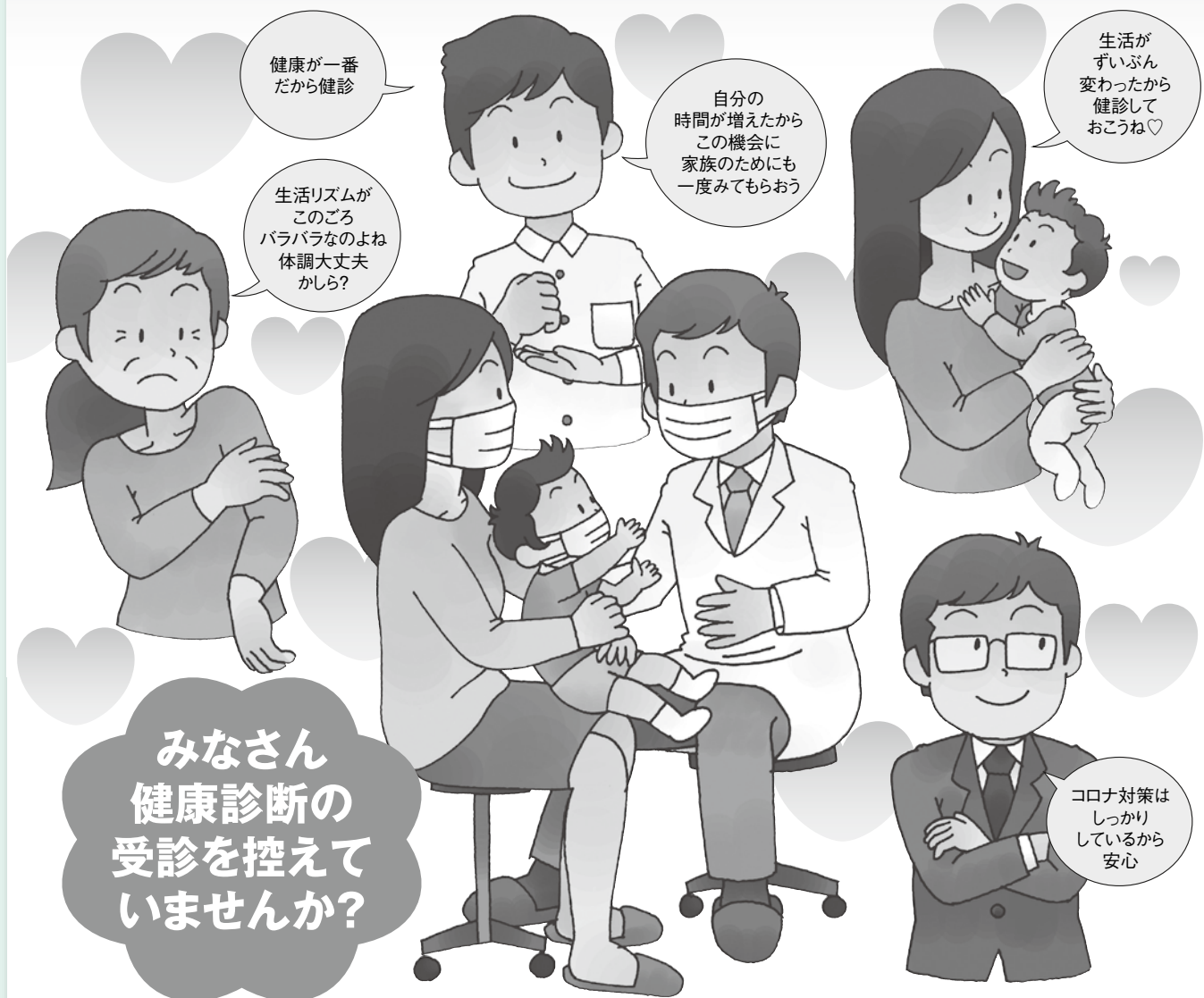
感染対策として規模縮小での開催でしたが、2日間で約80名の受験生に参加していただきました。短い時間でしたが、看護体験として、血圧測定・手洗い方法・小児実習体験をしていただいたり、在校生から学校生活の話を聞いていただいたり、本校の雰囲気を感じてもらいました。



新型コロナウイルス感染症への感染の懸念から受診を控える人が増えています。

国や日本対がん協会では、受診控えにより、年間1万人以上のがんが未発見と推計し懸念しています。定期的に健康診断やがん検診を受けることで生活習慣病の予防や、がんの早期発見・早期治療につながります。

コロナ禍でも健診受診は必要です



定期的な健康診断(検診)の受診は、がん・心筋梗塞等の生活習慣病や結核の発見につながります。

自覚症状が現れにくい病気も少なくありません。

特にコロナ禍では生活リズムが崩れ、体調管理が難しく、健康診断を受診する

ことでご自身の健康を確認することができます。

また、健診機関においては「密」にならないよう受診者の間隔への配慮や、検温や消毒などの感染防止に努めています。

みなさんの健康につながる健康診断をぜひとも受診ください。



旬の食材レシピ

枝豆のあと混ぜご飯

材料 (4人分)

枝豆…………… 100 g (皮付き) 梅干し…………… 1 個
塩…………… 少々 (塩茹でする分の塩) ごま…………… 小さじ 1
みょうが…………… 1 本 ご飯…………… 2 合分
大葉…………… 10 枚

作り方

- ①枝豆を塩茹でにする
- ②枝豆を皮から出し豆だけにする
- ③みょうが、大葉、梅干しを千切りにする
- ④②と③、ごまを温かいご飯に混ぜ合わせてできあがり



1人分の栄養価

カロリー 279kcal たんぱく質 6.3g 脂質 2.1g 塩分 0.4g

過去のすてっぷで紹介したレシピをCookpadで公開しています。
二次元バーコードよりアクセスして、ぜひ、調理してみてください。



料理のポイント

枝豆は塩茹でしてそのまま食べることが多く、素材の味を感じられる食べ方だと思いますが、たまにひと手間加えてみてはいかがでしょうか。

沢山茹でた時などに少し手を加えて、薬味と一緒に食べると、より枝豆の素材の甘さや美味しさが引き立ちます。

清水厚生病院
栄養科長代理 管理栄養士 小林 優子



良い食材の見分け方

大豆の未熟な種子である枝豆には、良質なたんぱく質やビタミンB1が豊富で、新陳代謝を促し、夏バテ予防に効果的です。

うぶ毛が濃く、サヤの緑色が鮮やかで、実の部分が大きくふくらんでいるものがおすすめです。

甘みや風味、栄養は急速に落ちてしまうため、早めに茹でましょう。すぐに食べない場合は、硬めに茹でて冷凍保存も。



JA静岡厚生連 教育指導専任主任代理
管理栄養士・野菜ソムリエ 山口 友里

四季菜 Gelato & Café きらり



JA しみず宮農振興センター
深澤美香さん

店舗情報



住 所：静岡市清水区北脇250-1
電 話：0120-322-064 (代表)
定 休 日：火曜日(祝日営業)
営業時間：10:00~17:00
ラストオーダー 16:30



清水産農産物のおいしさを新しい形で提案する「四季菜 Gelato & Café きらり」は、四季のジェラートや地元農産物を販売しているお店です。夏期限定で10月末まで、地元の果実を使ったかき氷を販売しています。

「枝豆」は静岡市清水区の三保・駒越で、駿河湾に面した温暖な気候と豊富な日照量により、年間を通して出荷しています。鮮度を保つため枝付きで袋詰めし、豊かな風味とうまみなどから料亭でも使用されています。