



うめだより

横浜東邦病院 院内誌

Vol.8
2017.7

写真：土大岡 / 大賀の郷 ひまわりフェスタ

スタッフの声

レントゲンと放射線
熱中症対策は怠りなく！
夏本番！食中毒にご注意を！
「患者様の声」をいただいて

トピックス

院内勉強会・講習会

栄養科より

初夏に美味しい夏野菜

横浜市より

横浜市救急相談センターのご案内

発行



横浜東邦病院

〒233-0008 横浜市長南区最戸1-3-16
TEL : 045-741-2511(代表) FAX : 045-714-2520
URL : <http://www.yokohama-toho.jp/>
E-mail : info@yokohama-toho-group.org

7/7に横浜そごう9階で開催された介護・福祉関連の適職フェアである「カイゴジョスフェスタ」に参加し、看護師・看護助手が現場の声を参加者へお届けしてきました。

栄養科
より

今月のレシピ

火を使わない！夏にうれしいヘルシーな1品

鶏肉と夏野菜のレンジ蒸し



【作り方】

- ① 鶏肉は食べやすい大きさに切って、塩こしょうで下味をつける。
- ② 野菜を全て一口大の乱切りにし、トマト以外は耐熱容器に入れて塩・こしょうをふる。
- ③ ②に鶏肉を入れてワインとオリーブオイルをまぶし、ラップをして電子レンジで7分加熱し、トマトを入れた後再度2分加熱する。

夏野菜の効能は…

今回のレシピで登場する夏野菜を紹介します。

*パプリカ

ビタミン、カロテンが豊富
疲労回復や夏バテ予防に

*なす

94%が水分！体を冷やす作用は
夏野菜の中でもトップクラス！

*ズッキーニ

カリウムを多く含んでいる為
塩分の排泄を促し高血圧予防に

*トマト

トマトの赤い色素は「リコピン」
抗酸化作用、免疫力UPに

【材料】1人分

鶏むね肉	150g
赤、黄パプリカ	1/2個
なす	1/2本
ズッキーニ	1/2本
トマト	1/2個
白ワイン	大さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1/2
塩、こしょう	適量

今が旬！夏野菜

～夏の暑さに負けない身体作りのために～

夏野菜とは、野菜の中でも特に夏の時期に収穫されるものをいいます。
ビタミンやβカロテンを多く含み、カラフルなビタミンカラーのものが多くが特徴です。
多くの野菜が連年貯留していますが、その時期に旬を迎える野菜は、特に栄養価が高いと言われています。
自然の力を浴びた夏野菜のパワーを吸って、暑さに負けず過ごしましょう！

急な病気やけがで受診の相談をしたいときは…

横浜市救急相談センター



7 1 1 9

年中無休

24時間対応

または ☎045-222-7119 (すべての電話で御利用頂けます)

- ・いま行ける医療機関が知りたい
- ・どの科を受診するのか決まっている

- ・受診した方がいいか？
- ・どの科にかかればいいか？
- ・119番に通報した方がいいか？



電話機の

1

を選択



電話機の

2

を選択

医療機関案内

現在受診可能な病院・診療所の案内を受けることができます。

救急電話相談

相談担当看護師よりアドバイスを受けることができます



緊急度
高

119番へ
転送

緊急度
低

病院・診療所
案内

緊急時はすぐに119番で救急車を呼びましょう！