

令和6年
6月

WAVE～なみ～

発行
第02号

くろき・ひろクリニック院内報

福岡県医師会・福岡県・福岡労働局からのお願い

令和6年4月より、**医師の働き方改革**の新制度が開始されました！

限られた医療資源で医療提供体制を維持するため、

下記の点にご協力をお願いします。

- 1, 気軽に相談できる**「かかりつけ医」**を持ちましょう。
- 2, 交通手段が充実していて、医療機関のスタッフが揃い、検査・治療が十分に行える**日中・診療時間内に受診**しましょう。
- 3, 「今すぐ救急車を呼ぶか」、「今すぐ医療機関に行った方が良いか」迷ったときは、**救急医療電話相談（#7119）**を活用しましょう。
- 4, 休日・夜間のこどもの急な病気やけがは、**小児救急医療電話相談（#8000）**を活用しましょう。

救急に関するお困りごとは以下をクリック！！

<https://www.pref.fukuoka.lg.jp/contents/fukuokaqq.html>

参考文献：公益社団法人 福岡県医師会 <https://www.fukuoka.med.or.jp/kenmin.html>

6月の
休診のお知らせ

6月15日（土）

終日休診

7月16日（火）

終日休診

あらかじめ
ご了承ください。

☆ New スタッフ紹介 ☆



こんにちは、看護師の隅田 奈津美と申します。

子供3人（9歳・8歳・3歳）のママNsです！

忙しい毎日ですが、頑張っています。

よろしくお願いします。



こんにちは。2023年より入職した看護師の中島 千香です。

両親の介護で神奈川県より北九州市に戻ってきました。生まれ育った町に戻ってこられて嬉しいです！

おいしいものが大好きです！

以前とはお店も変わっているので、色々教えてください！



初めまして、4月より入職した栄養士の赤星 沙奈です。

3月に大学を卒業したばかりです。スポーツ観戦や体を動かすことが大好きです！

皆さんに寄り添うことが出来る栄養士になれるよう頑張ります！

♪ 形成外科からのご案内 ♪

1日1粒、飲む日焼け止め☀️

商品の詳細については、
弊院スタッフまでお気軽に
お問い合わせください！

日差しに負けない、飲むUVケア
U·VLOCK [ユー・ブロック]
1粒で24時間、飲むUV対策サプリメント
税込 **¥7,020**

手汗・脇汗の治療は
保険内診療が出来ます！
お気軽にご相談ください！

アーモンドミルクと牛乳の違いとは??

まずアーモンドミルクとは、アーモンドと水からできる植物性飲料です！

「美容と健康に良い！」といわれるアーモンドの栄養素を丸ごと摂取できるヘルシーな飲料です。

最近では、「牛乳ではなく、アーモンドミルクを飲んでいきます！」という方が多くいらっしゃいます。

では実際にどんな違いがあるのか、栄養素の違いを中心に牛乳とアーモンドミルクの違いについて紹介します！

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	糖質	食物繊維	食塩相当量	ビタミンE	コレステロール	カルシウム
牛乳	134kcal	5.8g	7.0g	4.7g	10.0g	0	0.2g	0.2g	24mg	220g
アーモンドミルク	56kcal	1.6g	4.5g	3.4g	1.3g	2.1g	0.3g	10.0mg	0	10mg

(コップ一杯：200ml 当たり)

上表を見てわかるように、牛乳には骨の健康の維持に必要なカルシウムが多く含まれています！しかし、コレステロールが多くカロリーが高い為、コレステロール値やカロリーが気になる方は注意が必要です。

アーモンドミルクにはコレステロールではなくオレイン酸が含まれており、良質な脂質を摂取できます！また、脂質の酸化を防ぎ、細胞の健康維持を助けるビタミンEや食物繊維が多く含まれており、腸内環境を整えます。しかし、カルシウム量が少ないため骨形成・強化の為に飲むことは望ましくありません。

以上より、牛乳は「形成・強化のために！」アーモンドミルクは「体内の健康維持のために！」飲むことが望ましいので、自分の体に必要なものを選択して飲んでいきましょう！

～今月のレシピ（副菜編）～

オクラと鶏ささみの梅和え

～材料(1人前)～

- | | | | |
|------------|--------|-------------|--------|
| ・オクラ | 3本 | ★梅肉 | 小さじ1 |
| ・塩(板ずり用) | 小さじ1/2 | ★めんつゆ(2倍濃縮) | 大さじ1/2 |
| ・鶏ささみ | 1/2本 | ★砂糖 | 小さじ1/2 |
| ・料理酒(ささみ用) | 大さじ1/2 | ★かつお節 | 1.5g |
| ・白いりごま | 適量 | | |

～作り方～

準備：鶏ささみは筋を取り除いておきます。

①オクラは塩を振り、板ずりをして流水で洗う。ガクを切り落とし、三等分に切り、耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジで600W1分加熱する。

②耐熱皿に鶏ささみと料理酒を入れ、ラップをかけ、火が通るまで電子レンジで600W2分加熱する。粗熱が取れたら手で割く。

③ボウルに★を入れて混ぜ合わせ、①・②を入れて合える。

④器に盛り付け、白いりごまをかけて完成。

