

# 白鳥病院だより



2023年

11月1日

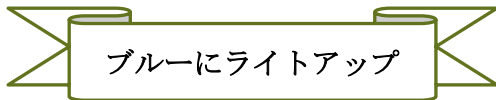
発行：香川県立白鳥病院 〒769-2788 東かがわ市松原 963 電話 0879-25-4154

## 11月14日は「世界糖尿病デー」です。

11月14日は「世界糖尿病デー」です。世界に広がる糖尿病の脅威に対応するため、2006年に国連により正式に認定されています。さらには、11月14日を含む1週間を「全国糖尿病週間」として、全国各地で健康相談、講演会、広報活動などを実施しています。「世界糖尿病デー」は現在、糖尿病の予防や治療継続の重要性について市民に周知する重要な機会となっています。

11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティグ博士の誕生日であり、糖尿病治療の画期的な発見に敬意を表し、この日を「糖尿病デー」として顕彰しています。

また、糖尿病の予防・治療・療養を喚起する啓発運動として、我が国では各地で著明な建造物をブルーにライトアップして街頭での啓発活動を実施しています。当院でも、駐車場付近の明かりを鮮やかなブルー色にライトアップします。お時間のある方はぜひご覧ください。



## インフルエンザ予防接種を実施しています！

予約が必要ですので、電話又は中央受付でご予約ください。（予約受付数の上限に達した場合は、予約受付を終了しますので、ご了承ください。）

自己負担額は年齢やお住まいの地域などにより、異なる場合があります。

●接種期間：令和6年3月29日（金）まで

【月曜日】14時～・15時～

【水曜日】14時～・15時～

☆救急患者等により、待ち時間が生じる場合がございます。あらかじめご了承ください。



## 白鳥病院公式 Facebook 絶賛更新中！



院内の情報を Facebook で発信しています。

楽しい内容がもりだくさん!!ぜひ一度のぞいてみて下さい♪

<https://www.facebook.com/shirotoribyoin/>

## 病院食の紹介 ～秋の献立～

(病院食レシピ紹介) **牛肉のくわ焼き**

甘辛い味付けでご飯がよりすすむかも?今晚のおかずはいかがでしょう。

材料 (2人分)



### 具材

- ・牛モモ肉脂身なし (スライス) 120g
- ・太ねぎ 60g (付け合わせ)
- ・キャベツ 60g
- ・人参 30g
- ・醤油濃口 小さじ 1/2

### 調味料

- ☆白さとう 小さじ 1強
- ☆醤油濃口 小さじ 1と1/3
- ☆みりん 小さじ 1と1/3

〈1人分〉

エネルギー: 200Kcal 食塩相当量 0.9g

### 作り方

- ①太ねぎを小口もしくは斜めに切っておく。  
牛肉は5cm程度の大きさに切る。
- ②油をひいたフライパンに、①を炒める。
- ③おおむね肉に火が通ったら、☆の調味料を②に入れ炒める。全体に火が通ったら完成。

(付け合わせ)

- ①キャベツ、人参は短冊切りにして、食べやすい固さになるまで茹でる。
- ② ①を醤油で和える。

※付け合わせの野菜は一例です。お好みで変更してください。

※病院では脂身なしの牛モモ肉を使用していますが、脂身のある部位でも美味しく作ることができます。(牛肩やロースなど)



しっとこ教室(生活習慣病教室)は、再開の日程が決まり次第、病院だよりやホームページなどでお知らせします。  
皆様方の参加をお待ちしております。