



地域に根差して53年 since 1969

Hatta Medical News

2022年1月号



いよいよ2022年がスタートしました。昨年の漢字は、「金」でした。オリンピックの金、補助金の金など、色々な意味合いがあったようです。さあ、皆さんは、今年はどんな年にしたいですか？

いよいよ今年は、3回目の新型コロナワクチンが始まります。最初、他院や集団接種に回って頂いた定期通院の方も当院で接種可能です。ただし、打つスピードに限りがありますので、順番に予約させていただきます。

今回も元気が出そうなYoshikoのレシピをお届けします。

スタッフ便りは、受付の芝山さんです。いつも笑顔が素敵な彼女はお酒好き、そんな彼女が誓ったこととは？裏面をお楽しみに！

1/2/3月休診

12/29-1/4 年末年始休暇

1/18 (火) 文裕子Dr休診

3回目の新型コロナワクチン接種が始まります

かねてからしきりに報道されている、新型コロナワクチンの3回目接種が間もなく始まります。ファイザーを2回接種しても3カ月後には抗体価が半分、半年以上たつと9割も減少している人もいらっしゃいます。しかし、3回目ファイザーを接種することで、再び抗体価は20倍に跳ね上がります。特に、新たな脅威、オミクロン株に対して、3回目接種で重症化を7割予防できるというデータも海外から報告されていますので、接種されることを強くお勧めします。

当院でワクチンを接種した方は、最も早い方で2月上旬から接種開始予定です。前回、ワクチンを接種できる時期が遅くなりそうな方には、他院や集団接種会場での接種をお願いしました。多くの方のご協力で、65歳以上の方の大半が、早いタイミングで2回の接種を終えることができました。皆様のご協力に感謝いたしますとともに、前回他院や集団接種会場でお受けいただいた当院定期通院の方々にも、可能な限り当院で3回目の接種をさせていただこうと思っています。

国は2021年12月16日、2回目接種後8カ月以上から7カ月以上に前倒しを発表しました。ころころ方針が変わっていきますので、このニュースレターをお渡する頃には、また変更されている可能性があります。国がどう決めたとしても、ワクチンが届く日が確定するまで予約をとることはできません。週に何本、ワクチンを送ってもらえるかで接種スピードがかわります。

いずれにしても、2回目のワクチン接種が早く終了している人から順に予約をしていくしかありません。ワクチンの入荷日が決まり次第、予約を開始しますので、当院ホームページや院内モニターをチェックしておいてくださいね。

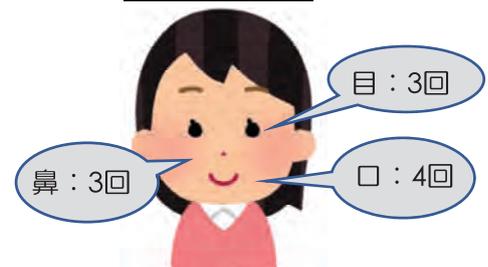
- 接種券が届いてから予約をしてください。
- ワクチンは、ファイザーだけでなくモデルナも使用します。

ファイザーだけでは必要なワクチン量を準備できません。時期によってはモデルナの方が多くなります。モデルナは、1・2回目の半分量を接種します。ファイザーを3回接種するよりも、3回目をモデルナにする方が、抗体価はより高く（30倍、ファイザーの約1.5倍）なります。高齢者は副反応が出ないか出ても非常に軽いので、むしろモデルナで3回目接種する方がお得です。



人は無意識に顔を触っています！

1時間平均23回



ニューサウスウェールズ大学の研究結果より引用



レシピVOL27 肉じゃが

〇栄養の整理整頓：煮物を作るときの調味料の工夫〇
加えるタイミングと種類は効果的に使いましょう。

ポイント① しっかりだしを聞かせて薄味で煮て、最後にしょうゆなどで食材の表面に味をつけましょう。

冷蔵庫でできる「簡単おいしいだし」の作り方
お水に浸けて冷蔵庫に一晚漬けておくれ！

鰹だし

- こんぶ 5cm×10cm
- 削り節 カップ1杯
- 水 500cc



にぼしのだし

- こんぶ 5cm×10cm
 - にぼし 6-7匹
- （頭・腹を取っておく）



ポイント② 煮物の甘さはみりんか砂糖のどちらかにすると糖質を抑えることができます。

使い分けのコツ

- 砂糖：しっかりした甘さが欲しい。（きんとんなど）
- みりん：まろやかな甘みや風味・出来上がりに照りが欲しい（鍋照り焼き・にくじゃが・にごろがし）

だしとみりんで素材の味がおいしい肉じゃがレシピ

材料（3人分）

- じゃがいも 250g
- にんじん 200g
- しめじ 50g
- 土生姜 1かけ
- 牛肉（赤身） 150
- 簡単おいしいだし 200cc
- みりん 大1.5
- 醤油 大1



明けましておめでとうございます。

前回のメディカルニュースで、病院嫌いでお酒好きだった父と父を想い続ける母のことを書いたのですが、実は私もお

酒好きの父の遺伝子を引き継いでいます。ビールにハイボール、特に好んでいただくのは日本酒です。ただ、熱燗だけは苦手で、そこには酔った父の姿が少なからず影響しているように思います。父の体を思っ

て、本当はあまりお酒を飲ませたくなかったらう母が、台所でお湯を沸かしている後ろ姿が浮かんで胸が痛くなるのです。

そんな私が、冬でも冷酒をちびちびしている中やってきた、コロナ禍2度目のお正月。ひとつ、決意したことがあります。それが「ドライジュニアリー」なのですが、みなさんご存知ですか？

この習慣は、年末に飲酒する機会が増えることから「1月1日～2月1日までお酒を断って健康に過ごす」という、イギリス発祥の休肝月のこと。成功した人は、数ヶ月経過しても飲酒頻度や飲酒量が減少していることが多いのだとか。良質な睡眠に節約、美肌やダイエットにまで効果を生むそうです。

ピンときた愛酒家の方、私と一緒にチャレンジしてみませんか？私も決意が揺るがないよう、この場を借りて宣言します。2022年の抱負は「ドライジュニアリー」と「有言実行」。この二本立てでいきたいと思

いますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

なお、私が美肌になれたかどうかは、みなさまの判断に委ねさせていただきますね(^ v ^)

栄養価（1人分）		
エネルギー	225	kcal
たんぱく質	12.8	g
脂質	7.1	g
食塩相当量	0.9	g



作り方

- ①じゃがいも・にんじんは皮をむいて食べやすい大きさに切る。
- ②土生姜はせん切りにしておく
- ③鍋にごま油（記載外）を適量入れ、②①軽く炒める。
- ④簡単おいしいだしを加え、野菜がほっこりやわらかくなるよう中火で煮る（10分程度）。
- ⑤牛肉とみりん・醤油を加え、煮汁が焦げつかないように気をつけながら煮つめる。（5分程度）