～インスタントラーメンを使ったたんぱく強化のあったか簡単料理でフレイル予防～

お鍋ひとつで 豚キムチ味噌牛乳ラーメン！

材料

- 袋入りインスタント味噌ラーメン … 1袋
- 豚コマ肉（豚バラ・肩ロースなどでもOK）… 30g
- 長ネギ …… 20g
- キムチ漬け …… 30g
- えのき茸（しめじやシイタケでもOK） …… 5g
- 水 …… 300ml
- 牛乳（豆乳でもOK） …… 150ml
- 白いりゴマ …… 1g
- お好みでラー油 …… 少々

作り方

1. 豚肉とえのき茸を一口大に、長ネギを斜め切りにする（緑の部分も少し入れると仕上がりがキレイ）。
2. 小鍋を中火にかけ、豚肉を炒めて少し油が出てきたらネギとえのき茸とキムチを加えて軽く炒めて、お皿に出しておく。
3. ②の鍋に水を入れて沸かし麺を加えて２分茹で、牛乳を加えて煮立ったら火を止め、ラーメンスープの粉を加えてよく混ぜる。
4. ③をどんぶりに盛り付け、②の豚キムチを上に乗せ、白いりゴマをふりかけてできあがり。（お好みですりゴマやラー油を加えてもGOOD）。

★ポイント：袋ラーメンの推奨水分量500mlよりも少なめ（水+牛乳＝450ml）にするところ。スープに牛乳を加えることで味がマイルドになるため、ちょっと濃いめが美味。
やさしい味がお好みの方は牛乳200mlでどうぞ♡　帯広中央病院栄養科

＜1人分＞
エネルギー … 669kcal
たんぱく質 …… 22.8g
脂質 …… 33.6g
塩分 …… 4.9g

社会医療法人 恵和会 ／ 事業所案内

詳細はこちらからご確認いただけます。 https://obihiro.keiwakai.jp/obihirochuo-hosp

帯広中央病院	TEL(0155)24-2200
サービス付き高齢者向け住宅おびこハウス	TEL(0155)20-3101
デイサービス スローライフ おびこ	TEL(0155)20-3102
ケアプランセンター帯広中央	TEL(0155)20-5000
グループホームどんぐり	TEL(0155)43-4700
グループホームかしわ	TEL(0155)58-2002
訪問看護ステーション帯広すずらん	TEL(0155)20-5111

輪・和・話（わわわ）

第５号
2026.3

社会医療法人 恵和会
帯広中央病院
〒080-0017
帯広市西7条南8丁目1番地3
TEL（0155）24-2200

恵和会法人理念　●地域に密着した良質な医療の提供　●地域住民の健康を守る一助となる

冬場のフレイル予防

フレイルとは
加齢により心身の活力が低下した虚弱な状態のこと

冬場は寒さや外出機会の減少により、身体活動量が低下しやすく、**フレイル（虚弱）**が進行するリスクが高まります。

フレイル予防のためには、まず**「うごくこと」**を意識することが大切です。家の中でも、こまめに立ち上がって掃除や片づけをしたり、テレビを見ながら足踏み運動をしたりするだけでも効果があります。また、筋力維持のために、軽いスクワットや椅子を使った体操などを日課にするとよいでしょう。

食事面では、**たんぱく質をしっかり摂ること**が重要です。肉・魚・卵・大豆製品などをバランス良く取り入れ、体を温める汁物も活用しましょう。

さらに、家族や友人との会話など**社会的つながりを保つこと**も心身の活力につながります。

寒い季節こそ、体と心を動かし、栄養・交流・休養のバランスを意識して過ごすことが、元気に冬を乗り越える鍵となります。

シラカバ花粉症

耳鼻咽喉科　木村　孝 医師

北海道で４月末から６月中旬頃まで、晴れて風のある日に、シラカバの花粉が飛んで来ます。（逆に寒くて雨降りの日は花粉が少なくなります。）

十勝の花粉飛散情報は「北海道十勝総合振興局」参照を

くしゃみ・鼻水・鼻づまり・眼や喉のかゆみ・咳などシラカバ花粉症を起こします。

本州などではスギ花粉症が一番多いですが、一部植林されてますが道南以外では杉がないので北海道ではスギ花粉症のかわりにシラカバ花粉症が多いです。春先になると鼻症状ある方は、ぜひ受診してください。

耳鼻科では綿棒で鼻汁を取り、好酸球が多く検出されるか血液検査でアレルギーの原因（アレルゲン）を探します。

治療はマスク、花粉症用メガネ、洗濯の室内干しなど花粉を避けたり、玄関先で外服についた花粉を払い出したり抗アレルギー剤・抗ヒスタミン剤、点鼻剤、点眼薬、吸入、漢方薬などを症状に合わせて使用します。

５月中ぐらいから、シラカバの花粉量が増えてくると喉のかゆみ（北海道弁で喉がはしかい）・咳などの症状がひどくなる患者さんが多くなります。気道の過敏性が高まるため、花粉喘息になります。去痰剤や喘息の内服や吸入、ステロイド治療も行います。

シラカバ花粉症は果物過敏症（口腔アレルギー症候群）を起こしやすく、バラ科果物（りんご、もも、サクランボ、洋梨など）、PR10蛋白をもつセロリ、にんじん、豆乳などを食べた直後に、口腔・咽頭・口唇粘膜の刺激感やかゆみ・腫れ、嘔吐腹痛や、ひどい場合、蕁麻疹や全身の重篤なアナフィラキシーショックを起こすことがあります。

これら花粉食物アレルギー症候群（PFAS）起こす可能性を前もって検査して、危険を避けるためにも、採血でView39という39種類のアレルゲン検査と、蕁麻疹の原因になりやすいアニサキス・イクラやGly m4（豆乳）などRAST検査の追加を勧めています。

アレルギー性鼻炎で最も多いダニやハウスダスト、犬猫など動物の毛やフケ、蛾など昆虫やカビの仲間、ピーナッツや小麦や肉や魚などの食餌性アレルゲンや、他の花粉症の原因になる本州に多いスギ花粉症や、3月末頃から5月末くらいのにハンノキ花粉症、5月末から9月中くらいのカモガヤなどイネ科花粉、8月から9月末くらいのエゾヨモギなどキク科花粉症それらの原因もView39で検査しています。

気になるアレルギー検査の相談も行っています。
まずは電話にて耳鼻科外来予約をお願い致します。