

けんぴい通信 第12号

2017年5月発行



新しい医師を紹介します。

生まれ：1949年、高知県中村市
出身校：鳥取大学医学部（1975年卒）
米国 Yale 大学公衆衛生学部（1983年卒）
専門分野：予防医学（健康管理、労働衛生、生物統計など）

森尾真介です



健康管理の分野で働く者として、健康、病気、その後の関係を考えることもあります。最期は、誰もが苦しみがなく、周囲への迷惑が小さく、そして醜くない身体でと思っているでしょう。予防医学では生物統計の調査研究より、**運動、食事、睡眠、禁煙、そして適正飲酒が健康に重要とされています。**健康な生活が続けば、最期も楽になるのではと考え、人に話し、自ら実行しています。

最後に、病院の窓から外を見て考えたこと、「倉敷リバーサイド病院」とかけて何と解く、「ルイ・ヴィトンのハンドバッグ」と解く、その心は「どちらも、かわ（川、皮）が素敵です」

Let's ! Cooking ★あさりときゃべつのレンジ蒸し★

<材料> 2人分

- | | |
|------------------|------|
| ・あさり（十分砂をはかせておく） | 200g |
| ・キャベツ | 3~4枚 |
| ・ベーコン | 2枚 |
| ・白ワイン（日本酒でも可） | 大さじ1 |
| ・バター | 10g |



<作り方>

- ① キャベツを洗って適当な大きさにちぎり（大きめがおいしい）
ベーコンは2cm幅に切る。
- ② 大きめの耐熱皿にキャベツ・ベーコンを重ね、その上にあさりをおく。
- ③ 白ワインを回しかけ、バターを散らす。
- ④ ふんわりとラップをかけ、レンジで加熱（700Wで6、7分くらい）
あざりがぷっくり開いたら軽く返して、できあがり。
お好みで胡椒をひいても美味しいですよ♪

管理栄養士の
片山裕子です



リバーくん&けんぴいちゃん

<発行>

公益財団法人大原記念倉敷中央医療機構 倉敷リバーサイド病院健康管理センター

TEL : 086-448-1113

FAX : 086-448-1205