健康あらかると
超加工品食品って知っていますか？
管理栄養士　奥寺　知未
4面

3面
料理教室 No.139
フライパンでつくる魚蒸し　190kcal

道南勤医協だより

第503号
2026年2月

〒041-0853　函館市中道２丁目51番１号
発行責任者　堀岡　純　☎(0138)32-6136
発行：社会医療法人　道南勤労者医療協会
●ホームページアドレス●　https://ryohoku-h.hakodate.jp/honbu/
●Eメールアドレス●　dounan_k@donank.jp
民医連道南ブロック 友の会
041-0853 函館市中道２丁目51番１号
☎(0138)56-2063

地域・職域の人びとと共に、医療機関、福祉施設などとの連携を強め、安心して住み続けられるまちづくりをすすめます
－全日本民主医療機関連合会綱領・中文第２項から－

自分らしく

暮らし続けるために

当院では、地域包括ケア病床にて「リハビリの目標を踏まえた短期入院（２～４週間程度）」（以下リハビリ入院）を始めております。リハビリ入院は「最近、加齢に伴い歩くことが大変になってきた。」「一定期間、集中的にリハビリをしたい。」「ボツリヌス療法後にリハビリを集中的に頑張りたい」などの悩みや目標が出てきた際に、短期間の入院で身体機能のベースアップを図ることを目的としています。リハビリに対して意欲があり、自主訓練ができる程度の自立度のある方が対象です。それぞれの目標をリハビリテーション医師やリハビリスタッフと相談しながら進めることができ、個別リハビリと自主トレーニングを集中的に実施することで目標達成を目指します。

ご高齢の方、脳梗塞後の方、パーキンソン病等の進行性疾患の方など、生活していく上の悩みは人それぞれです。少しでも住み慣れた環境で、生活しやすい状況を一緒に考えていきましょう。

ご利用の流れ

当院のリハビリ科専門外来を一度受診し、リハビリ科の医師と相談していただきます。その後、入院時期をご連絡させていただきます。

利用された方の声

「私は下肢の動きが良くないのですが、そこを重点的にやってもらえるのがうれしい。教えてもらった自主トレ内容を自宅でも参考にしています。」

ご家族の声

「家でも頑張っているが、家ではできないこともあるので、集中的にできることは大変ありがたいです」

問い合わせ先

お問い合わせの際には「リハビリ入院希望」とお申し付けください。
●**医療福祉相談課（９時から17時まで）**
電話：０１３８－５４－３１１３（病院代表）
０１３８－３１－１７９１（相談課直通）

いさりび

40年近く前ですが、ハワイへ旅行に行きました。宿泊先のホテル到着時に観光案内係から真珠湾にあるアリゾナ記念館は、反日感情が強い場所なので「日本人は行かない方がいいですよ」と言われました。時は立ち２０１６年当時の日本首相と米国大統領がハワイを慰問し友好関係を表明した後、現在の記念館では史実に基づいた、わかりやすい説明になり反日感情も薄れ、日本人の他に世界各国からも観光（慰霊）へ訪れており、歴史を学ぶ為にも行くには良い場所となりました▼ハワイをはじめとし、南国の人気リゾート地と呼ばれる諸島の沖縄・グアム・サイパン・パラオ・フィリピン等は、いずれも先の大戦で激戦地だったところです。現在では世界の国々からダイビングや観光旅行で人気の場所ですが80年前、いずれも壮絶な激戦で沢山の方々が亡くなられた場所だと思い訪れている人は少ないのではないでしょうか▼私もハワイを訪れた時はそんなことを少しも考えずにリゾート気分で過ごしていました。ホノルル市内にも砲台・指揮所・格納庫等の戦跡がありましたが観光では訪れる人は、ほぼいないのではないのかと思います▼今、世界中の観光客がリゾート地として訪れ楽しんでいますが、今一度、旅行で訪れた際は、この地が激戦地であり戦争により沢山の方々の犠牲のもと平和な時代ができ、自分たちが楽しめる美しいリゾート地になったことを決してわすれてはいけないと思います。

UD Font　「道南だより」は本文・見出しのほとんどの書体で、性別・年齢にかかわらず誰でもが読みやすいユニバーサルデザイン書体「FontworksUDFont」を使用しています。

料理教室 No.139

きのこたっぷり フライパンでつくる魚蒸し

1人分　190kcal

たんぱく質　18.3g　塩分　1.5g
脂質　7.3g

「いつでも元気2021年12月号」に掲載された料理です。

●材料　2人分●

- タラ（または白身魚）…… 2切れ
- 好みのきのこ …… 1袋（100g）
- 白菜 …… 2枚（100g）
- 長ネギ …… 1/2本（50g）
- 塩 …… 小さじ1/8
- 酒 …… 1/4カップ
- 水 …… 1/8～1/4カップ
- 青ネギ …… 1本（5g）
- ポン酢しょうゆ（好みで）…… 大さじ1と1/2

①魚は塩を振っておく。きのこは石づきを落とし、房に分ける。白菜は食べやすい大きさにそぎ切りにする。長ネギは小口切りにする

②フライパンに白菜の白い部分を敷き、その上に魚を並べる。脇に白菜の葉の部分ときのこ、長ネギを並べる

③②に酒と水を注ぎ入れ、蓋をして中火にかける。煮立ってから弱火で8分間ほど蒸す。最後に青ネギを散らす

④好みでポン酢しょうゆをつけて食べる

『ナース日記』 No.17

院内で季節感あふれる空間づくり

（八雲ユーラップ医院）

八雲ユーラップ医院の待合ホールの一角に、かわいらしく飾られた『癒やし空間』があります。季節ごとに装飾が変化し、来院する患者さんからも好評です。

実はこれ、医院に勤務する看護師さんの手作りで、通院する患者さんが、目からの癒しにつながるものがあれば、待ち時間や治療の苦痛を和らげることができるのでは…と、作り始めました。

患者さんからは『身近なもので作られていて愛着がわく』・『看護師さんのやさしい気持ちが作品にでている』など、好評です。職員からも、ホールの一角だけど、そこだけ異空間のよう。新作ができるのが楽しみといった声が聞かれています。

新しい年を迎えた現在の作品は『シマエナガ、みんなそろってお正月』。

小さなシマエナガが、かわいらしく並んでお正月をお祝いしています。

ほっこりあったかい気持ちになって、診察を終えた患者さんが帰っていく姿を見て、今年一年が穏やかな一年でありますように…と、祈るのでした。

質問コーナー

①好きな・・・
「食べ物」梅、漬け物、生ハム
「場　所」旭岳（上川郡東川町）、恵山
「季　節」夏（昼が長いから）

②趣味・特技
趣 味 → 秘湯巡り、キャンプ、ダイビング
特 技 → くじ運が良いこと

③子供の時の将来の夢は？　ケーキ屋さん

④医師になったきっかけは？
アルペンスキーでけがをしたことをきっかけにスポーツドクターを目指して医学部に入りました。子供の頃、近所のおじいちゃん、おばあちゃんに可愛がってもらった経験もあり、その後、様々な患者さんと出会い、地域で患者さんの生活に寄り添える総合診療科に魅力を感じて道南勤医協に来ました！

道南勤医協医師紹介

稜北クリニック
総合診療科
紺野（こんの） 澪（れい） 医師

各地のできごと ―― 11・12月

2025年のイベントを締めくくる クリスマス会開催！

12月5日㈮八雲友の会行事のトリは、やはりクリスマスにちなんだ小物づくり。古屋敷貴子さんを講師に迎え、太陽光を充電し、暗くなるとほんわか優しく光るランタンを作りました。ランタンづくりは何度か行っていてとても評判が良いお品。今回は19名の参加でとても賑やかになり、ランタンを作った後はミニクリスマス会と称し、みかんやお菓子等でおしゃべり。怒涛の年末の前にほっこりするひと時を過ごしました。

（北渡島桧山地域協議会　水野美智子）

江差健康友の会 医療懇談会「介護崩壊の実態」を開催

11月8日㈯緑丘福祉の家で27名の参加で行われました。講師は「NPO ゆい」理事長・町議会議員の小野寺真さんで、現在の「介護保険制度」の実態についてお話をして頂きました。2000年に「介護の社会化」をうたってできた「介護保険制度」は2015年に改悪。国は国庫負担を半分にし、利用者と自治体により多くの負担を負わせました。これからはさらに利用者負担が考えられます。皆さん大きな反対の声をあげていきましょう。

（南檜山地域協議会　宮崎　佳子）

クリスマスコンサート開催

「暮らしの保健室」クリスマスコンサートが12月21日㈰稜北クリニック1階で開催し、関係者も合わせ70名以上が来場しました。コンサートでは3組のグループがフルート・打楽器を霜田英見医師が率いるエイミーカルテットの皆さんでクリスマスソングを中心に演奏しました。また、来場者全員で様々な楽器を使っての演奏には皆さん楽しそうに体を動かしていました。この日は、お子さんと一緒に参加した方が沢山いて、和らいだ気持ちとなり楽しい1日を過ごしました。

（ブロック友の会　舩木　幸子）

声 Koe

皆様の「声」をお待ちしています

森町　今野　文夫
日本人が最もなりやすい大腸がん検査を無料で調べてくださり本当にありがたいことです。結果は異常なしで安心、ありがとうございました。感謝の気持ちでいっぱいです。

八雲町　千本　教恵
冬になりました。今年も転ばないようにペンギン歩きと、ノルディックのストック、ピン付長靴で頑張ります。頭を打たないように帽子もしっかりかぶって、雪かき、買い物めげません！

函館市　石本美恵子
市電の車窓からを読んで、ひまわり号を走らせる会で、「貸切り電車＆豪華弁当を楽しむ会」を行ったと読み、とても楽しかっただろうなと思いました。レトロな街に似合う路面電車良いなと思いました。

道南勤医協各院所診療案内

稜北クリニック　☎0138(54)3116
クリニック予約センター　☎0138(52)4890

		診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	午前	9:00～11:30	○	○	○	○	○	○
	午後	14:00～16:00	○	○	休診	○	○	
	夜間	17:00～19:30		※3 ○				
物療	午前	9:00～11:30	○	○	○	○	○	○
労災	午後	13:30～16:00	○	○		○	○	
胃カメラ	午前		○		○		○	※1 ○
大腸カメラ	午後					※2 ○		

※1　土曜胃カメラは原則第2・4で実施。
※2　大腸カメラは木曜日午後（予約制）です。
※3　2025年7月より夜間診療は火曜日のみとなります。

函館稜北病院　☎0138(54)3113

		診療時間	月	火	水	木	金	土
整形外科	午前	9:00～11:30			○		○	
	午後	14:00～16:00			○ ※2			
リハビリテーション科※1	午前	9:00～11:30	○	○		○	○	

整形外科は完全予約制となります。土曜日は休診です。
※1は予約制。週の曜日によっては休診の場合もあります。事前にご確認ください
※2　6/4から水曜日午前、午後の診療が開始となりました！

☎0139(52)1366

		診療時間	月	火	水	木	金	土
江差診療所	午前	9:00～11:30	○	○	○	○	○	○ ※1
	夜間	17:00～18:30	○					

※1は第2・第4土曜日は休診です

☎0137(62)2878

		診療時間	月	火	水	木	金	土
八雲ユーラップ医院	午前	9:00～11:30	○	○	○	○	○	○ ※1
	夜間	17:00～18:30				○		

※1は第2・第4土曜日は休診です

2月予定 開催の医療懇談会・例会

《医療懇談会・交流会等》

- 新春交流会 函館会場 2月7日㈯10時～11時30分 会費500円 亀田交流プラザ講堂
- 新春交流会 八雲会場 2月15日㈰11時～ 会費2,500円 はぴあ八雲

暮らしの保健室
- 2月15日㈰ 9時30分～11時30分 おはなし畑 稜北クリニック2階

みんなの健康教室
- 2月18日㈬ 亀田交流プラザ 14時～ 医局 石垣直仁 医師

南渡島地域協議会
- わいわい亭：第1火曜日 2月3日㈫ 10時～
- リハビリ技師によるストレッチ：休み
- ふまねっと教室：第4水曜日 2月25日㈬ 10時～ いずれも稜北クリニック2階 ひろば

《サークル活動等》

中央友の会
- ストレッチ教室：火曜日 2月3日・10日・17日
- 気功・太極拳サークル：金曜日 2月6日・13日・20日・27日

きずな健康友の会
- きずな月曜マージャン：月曜日 2月2日・9日・16日・23日
- きずな水曜マージャン：水曜日 2月4日・11日・18日・25日
- きずな木曜マージャン：木曜日 2月5日・12日・19日・26日
- きずな親睦マージャン：第1・第3土曜日 2月7日・21日
- 便り折込と食事会：2月20日㈮
- ミニデイ絆の家：第2・第4土曜日 2月14日・28日
- きずなカラオケの会：第4金曜日 2月27日
- きずなうたう会はまなす：第2火曜日 2月10日
- きずな短歌の会：第1・第3火曜日 2月3日・17日

稜東友の会
- ふまねっと健康教室：第4木曜日 2月26日

亀田本町・昭和友の会
- ふまねっと健康教室：第3月曜日 2月16日 13時30分

中道友の会
- 中道マージャン：毎週水曜日 2月4日・18日・25日

鍛治友の会
- カラオケ：第3金曜日 2月20日
- 洋裁サークル：毎週火曜日 2月3日・10日・17日・24日

七飯友の会
- 登山の会：第1日曜日 2月1日
- ふまねっと：第4土曜日 2月28日

五稜郭地区友の会
- ちぎり絵：第4水曜日 2月25日

上ノ国健康友の会
- スポーツ吹き矢：毎週土曜日 2月7日・14日・21日・28日

八雲友の会
- 折り紙サークル：毎週月曜日 2月2日・9日・16日
- 清流ストレッチ：毎週火曜日 2月3日・10日・17日・24日
- 八雲カラオケ：第3火曜日 2月17日

江差健康友の会
- 太極拳：第3木曜日 2月19日

ノルディックウォーキングサークル
- 休み

今金友の会
- カラオケ：第1・第3土曜日 2月7日・21日／第2・第4金曜日 2月13日・27日

※参加を希望される方、詳しく知りたい方は、下記へお問い合わせください。

民医連道南ブロック友の会 ☎0138(56)2063
南渡島地域協議会 ☎0138(54)3108
南桧山地域協議会 ☎0139(52)3978
北渡島・桧山地域協議会 ☎0137(62)4847

友の会・会場の都合で実施できない場合もありますのでご了承ください。

はこだて道南歴史散歩 No.70

「馬の歴史」（上）
津軽海峡を渡った南部馬

本間かつみ（はこだて検定上級合格者）

今年の干支は「うま」です。3回にわたり函館・道南と馬についての歴史を紹介します。北海道在来の馬「どさんこ」は、東北で生産されていた南部馬が先祖です。現在、青森県東部から岩手県北部にかけて一戸や三戸、八戸など「戸（へ）」のつく地名がみられます。南部藩をつくる南部氏は行政区画として九つの戸を設け、それぞれに牧場を置いたことに由来します。南部馬は残念ながら品種改良が進み絶滅してしまいます。馬がいなかった北海道に本格的に馬が持ち込まれたのは江戸時代です。松前藩が成立し、和人地が広がるとともに馬の数が増え、江戸時代前期の元禄4年（1691年）には、東は石崎村（現在の函館市石崎町付近）から熊石村までの和人地に馬を乗り継ぎ書状や荷物を運ぶ「伝馬宿次」の制度が出来ています。松前藩の記録では享保4年（1719年）には上ノ国産の馬二頭が幕府に献上されています。寛延3年（1750年）には亀田郷（現在の函館周辺）だけでなんと893頭もの馬がいたことが記録されています。

函館公園の人気者、ポニーのサクラ

地域協同基金にご協力ください

地域協同基金とは…

- 金額は５千円以上７百万円以内でお借りしています。（利息はつきません）
- お借りする期間は３年間です。お申し出のない場合は、１年毎の自動更新です。
- お返しするのは返還請求のあった時と友の会を退会した時です。

お申し込みは、各院所窓口へ。お問い合わせは、本部事務局☎32-6136までお願いいたします。

無料低額診療のお知らせ

稜北クリニックと函館稜北病院では、医療費の支払いが困難な方に基準に基づき「無料低額診療事業」を実施しています。お気軽にご相談下さい。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌
いつでも元気 MIN-IREN
2026 2月号 380円　好評発売中

日本軍の住民虐殺　久米島
けんこう教室　糖尿病の予防と治療
いのちの水が危ない　熊本
民医連の理念 ここに　岩手
まちのチカラ　愛媛県愛南町
食と健康　家計お助けレシピ

発行＝両保健医療研究所　〒113-0034 東京都文京区湯島2-4-4 平和と労働センター8階　電話 03(5842)5656　FAX 03(5842)5657

健康あらかると

超加工品食品って知っていますか？

管理栄養士｜奥寺　知未

【超加工品とは】

超加工食品は高度に加工され、複数の添加物が加えられた食品や飲料の総称で、食生活の中に広く浸透している一方で、**死亡率が高くなる、糖尿病やがんの発症のリスクが高くなる、中毒性があり太りやすくなる、鬱や認知機能の低下を招く恐れ**等の健康への影響が懸念されています。定義や分類には曖昧な部分もあり厚生労働省での正式な用語としての取り扱いはありません。また、超加工食品に多く使用されている食品添加物についても使用基準や安全性について厳格な評価がなされたもののみの使用が許可されていることもあり、様々な研究がなされている段階です。

【栄養的な特徴は？】

少量でもカロリーが高く、甘味や塩味が濃く、脂質（中でも悪玉コレステロールを上げる飽和脂肪酸）を含むものが多い一方で、食物繊維やビタミン・ミネラル類は少ない傾向がある為、摂りすぎはエネルギー過剰を招き、栄養バランスが偏りやすいと考えられています。

【超加工品との向き合い方】

工業的に量産される超加工食品は、手に入りやすい価格で、すぐ食べられ、味もよく保存性も高い等、私たちの生活を便利にしてくれている一面があり、これらを全く食べずに生活することは現実的ではないでしょう。適量の基準もないため、どのくらい食べるかは個人の判断に委ねられる所ですが、健康への影響があるかもしれないということは覚えておいた方が良いでしょう。なるべく素材本来の味を楽しむよう心掛け、加工品を購入する時は原材料の表示をみたり、素材の原型がわかるものを買う等、超加工食品に頼りすぎず上手に向き合っていくことが大切でしょう。

NOVA分類

分類カテゴリー	食品例
グループ1 未加工/最小限の加工	野菜・果物・卵・ハーブ・香辛料など 加工されていない食品
グループ2 基本的な加工	バター・はちみつ・全粒粉・油・無塩バターなど 少し加工された食品
グループ3 中等度の加工	チーズ・缶詰・果糖の果物ジュース・ 野菜ジュースなど最低限加工された食品
グループ4 高度な加工 （超加工品）	スナック菓子・カップ麺・炭酸飲料・健康食品 ・ゼリー・マーガリン・ソーセージ・ハム・ アルコール飲料など加工度の高い食品

お楽しみクイズ

テーマ
「首都はどこ？３択クイズ」

【解き方】
①～⑦の国の首都をA、B、Cから選んでください。

① **アメリカ合衆国**
A:ワシントンD.C.
B:サンフランシスコ　C:ニューヨーク

② **中華人民共和国**
A:上海　B:北京　C:南京

③ **フランス**
A:マルセイユ　B:リヨン　C:パリ

④ **カナダ**
A:オタワ　B:バンクーバー
C:トロント

⑤ **イタリア**
A:ミラノ　B:ローマ　C:ヴェネツィア

⑥ **大韓民国**
A:釜山(プサン)　B:仁川(インチョン)
C:ソウル

⑦ **ドイツ**
A:ベルリン　B:ミュンヘン　C:ケルン

答え
①－□　②－□　③－□　④－□　⑤－□　⑥－□　⑦－□

クオカードプレゼント

【応募方法】ハガキ、ファックス、またはＥメールで、住所、お名前、電話番号、答えをご記入の上ご応募ください。「勤医協だより」のご感想、ご意見などを添えて頂ければ紙上でご紹介します（匿名希望の方はペンネームを）。正解者の中から抽選で５名の方にクオカードをお贈りします。

【応 募 先】〒041-0853　函館市中道2丁目51-1　道南勤医協本部 道南勤医協だより係
●ファックス番号　0138(32)7162　●Ｅメール　dounan_k@donank.jp

【応募締切日】２月20日　【12月号の正解】「①Ａ　②Ｂ　③Ａ　④Ｂ　⑤Ａ　⑥Ａ」

応募47通
正解47通

当選者（敬称略）
黒嶋　昌枝（函館市）　ペンネーム フロッグ
松本　明美（函館市）　ペンネーム バイオレット
田原栄三郎（函館市）