

旬のレシピ



さんまの
つみれ汁

材料（2人分）

- ・さんまのすり身…60g
- ・だし汁…2カップ
- ・生姜汁…小さじ1/2
- ・減塩味噌…大さじ1と1/2
- ★ 減塩味噌…小さじ1/2 (好みで調節してください)
- ・溶き卵…1/2個分
- ・七味唐辛子…適宜
- ・しめじ…50g
- ・長葱…20g
- ・豆腐（絹ごし）…1/2丁

作り方

- ①ボールにさんまのすり身と★を入れてよく混ぜる。
(解凍のすり身を使用する場合は
卵の量を少なめにしつみれの硬さを調節する)
- ②しめじは根元を切り落とし、ほぐす。
長葱は小口切り、豆腐はさいの目切りにする。
- ③鍋にだし汁を入れて中火にかける。
沸騰したら①をスプーンですくって入れる。
- ④さんまのすり身が浮いてきたら②を加え、
味噌を溶き入れて一煮立ちさせ火を止める。
- ⑤④を器に盛り、お好みで七味唐辛子をふる。

栄養成分（1人分当たり）

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分相当量
204kcal	13.2g	13.1g	1.5g



外来担当医表

担当医	9:00	12:30	14:30	16:30	18:00
月・水・木	及川 卓 高橋 務子				
火	高橋 務子				
金	及川 卓				
土	山形 聡				

診療科目

及川 卓 内科、糖尿病内科（専門医資格：日本内科学会総合内科専門医、
日本糖尿病学会専門医、日本プライマリ・ケア学会専門医）

高橋 務子 内科、循環器内科（専門医資格：日本循環器学会専門医）

山形 聡 内科、糖尿病内科（専門医資格：日本内分泌学会内分泌代謝科専門医）

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●	—
12:30～14:30	●	—	●	●	—	—	—
14:30～18:00	●	●	●	●	●	—	—

月・水・木 8:45～17:30

受付時間 火・金 8:45～12:00、14:15～17:30

土 8:45～12:00



医の森クリニック仙台
仙台市青葉区中央1-1-1エスパル仙台東館4F
TEL 022-352-3786
<http://sendai.inomori.or.jp/>



いのもり

医の森クリニック仙台 広報誌

～第2号～



ごあいさつ

厳しい暑さも日に日に和らぎ、過ごしやすい季節となってきました。

夏の疲れがでやすくなりますので、日々の体調管理に十分お気を付けください。

医の森クリニック仙台

～特集～

- ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）について
- ・禁煙外来の案内
- ・旬のレシピくさんまのつみれ汁>

COPD(慢性閉塞性肺疾患)について

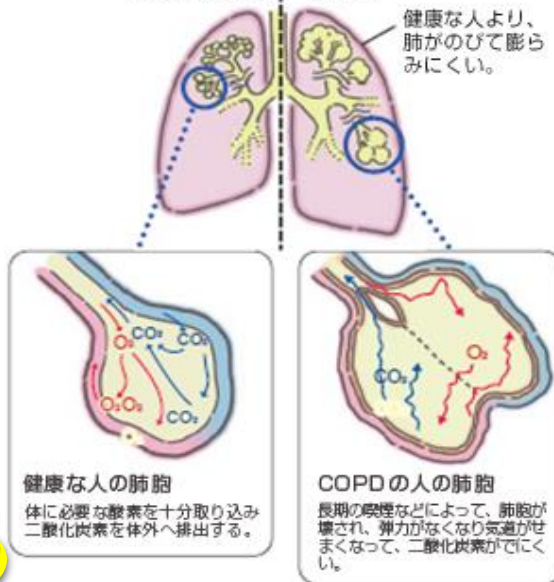
COPDとは

たばこの煙など人体にとって有害な粒子やガスを長期間吸い込むことによって、肺や気管支に炎症が生じ、呼吸機能障害が起こる病気です。慢性的な咳や痰、体動的に生じる呼吸困難感などの症状が現れます。

男女とも65歳以上の高齢者の割合増えています。しかし高齢になって突然発症するのではなく、それまでの有害物質の長期吸入継続の結果が年齢を積み重ねることによって徐々に症状として現れるということです。

予防には**禁煙**が有効です！

健康な人の肺 COPD
健康な人より、肺がのびて膨らみにくい。

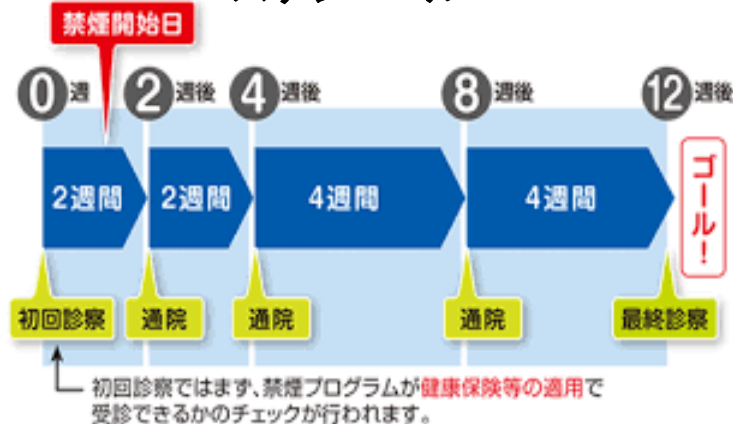


当院では禁煙治療を行っております。なかなか喫煙をやめることができない方は、将来のCOPD発症と進行を防ぐためにも、ぜひご検討下さい！！



禁煙外来の流れ

～スケジュール～



～治療内容～

- ・問診票記入、診察
- ・呼気一酸化炭素濃度の測定
- ・禁煙実行と継続に向けてのアドバイス
- ・禁煙補助薬の選択と処方

～費用～

健康保険で禁煙治療のみを行った場合の自己負担額(3割負担として)は、13000～20000円程度です。

注)他の疾患が疑われる方は、あわせて検査を行いますので、そちらの費用もかかりません、ご了承ください。