


2014 CALENDAR



GIFU HEART CENTER

 「やさしさ」を医療の中心に。



雪化粧(本巣市 高野公園)
(〒501-8601 岐阜県本巣市高野2-2-10-10)
 撮影 藤原 尚 先生

2014
(平成26年)

3 Mar 2014	11	12	13	14	15	16	17	18	1	4 Apr 2014	11	12	13	14	15
2	3	4	5	6	7	8	9	10	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	16	17	13	14	15	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	23	24	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29			27	28	29	30			

時月 **1** January

日-SUN	月-MON	火-TUE	水-WED	木-THU	金-FRI	土-SAT
29	30	31	1 祝	2 祝	3 祝	4 祝
5 祝	6 祝	7 祝	8 祝	9 祝	10 祝	11 祝
12 祝	13 祝	14 祝	15 祝	16 祝	17 祝	18 祝
19 祝	20 祝	21 祝	22 祝	23 祝	24 祝	25 祝
26 祝	27 祝	28 祝	29 祝	30 祝	31 祝	

如月 **2** February

日-SUN	月-MON	火-TUE	水-WED	木-THU	金-FRI	土-SAT
26	27	28	29	30	31	1 祝
2 祝	3 祝	4 祝	5 祝	6 祝	7 祝	8 祝
9 祝	10 祝	11 祝	12 祝	13 祝	14 祝	15 祝
16 祝	17 祝	18 祝	19 祝	20 祝	21 祝	22 祝
23 祝	24 祝	25 祝	26 祝	27 祝	28 祝	

「祝日数値」、「祝日数値表」の印刷は、変更する場合はおのずかです。印刷は、印刷スタッフの作業にて行います。

健康・栄養・生活習慣

栄養コラム

「ブロッコリー」

冬が旬のブロッコリーは、キャベツの近縁でかぶら科と同等の野菜です。葉が密集したブロッコリーの芯の部分にはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは熱に強く、水に溶けやすいので、加熱は短時間にして下さい。皮膚や粘膜を保護するビタミンAも多く含み、強い免疫力の維持にも効果があります。

おすすめメニュー **ブロッコリーかき揚げ**

「やさしさ」を医療の中心に。

岐阜ハートセンターは循環器専門病院として、「安心」「安全」な医療を24時間体制でご提供させていただきます。

岐阜ハートセンター TEL (058) 277-2277

〒500-8585 岐阜市東山 24時間受付
 http://gifu.heart-center.or.jp/



岐阜(岐阜県 各務原)
「岐阜県」の中心地として、岐阜県庁所在地の各務原市に位置する。人口は約10万人、面積は約1,000平方キロメートルである。

2014
(平成26年)

5 May 2014	日	月	火	水	木	金	土	6 Jun 2014	日	月	火	水	木	金	土

3 March

日-SUN	月-MON	火-TUE	水-WED	木-THU	金-FRI	土-SAT
23	24	25	26	27	28	1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

4 April

日-SUN	月-MON	火-TUE	水-WED	木-THU	金-FRI	土-SAT
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3

「祝日(祝日)」「国民の休日」の日は、変更する場合がありますので詳しくは、各都道府県のホームページをご覧ください。

健康情報 コラム

「たけのこ」
 たけのこは食物繊維が豊富ですので、便秘や大腸がんの予防に効果があります。また、カリウムも豊富に含み、体内の塩分バランスを調整し、くも膜下出血に予防効果があります。たけのこはアツいので、冷たいからと早くに食べるとお腹を冷やして、消化で十分に消化してから食べるようにしましょう。

おすすめメニュー たけのこ豆腐の煮物

「やさしさ」を医療の中心に。
 岐阜ハートセンターは循環器専門病院として、「安心」「安全」な医療を24時間体制でご提供させていただきます。

岐阜ハートセンター TEL (058) 277-2277
<http://gifu.heart-center.or.jp/>



各蓮のA7園(園愛、各蓮のA7園)
(各蓮のA7園は岐阜県各務原市各務原町中野田2-1-10にあり、
 岐阜県各務原市 中野田町)

2014
(平成26年)

7 Jul 2014	1	2	3	4	5	8 Aug 2014	1	2					
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31	24	25	26	27	28	29	30		

草月 **5** May

日-SUN	月-MON	火-TUE	水-WED	木-THU	金-FRI	土-SAT
27	28	29	30	1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

水無月 **6** June

日-SUN	月-MON	火-TUE	水-WED	木-THU	金-FRI	土-SAT
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

※祝祭日、国民の日の場合は、変更する場合がありますので詳しくは、当院スタッフまでお問い合わせください。

たまねぎ

たまねぎの独特な辛みと香りには硫化アリルという成分があります。硫化アリルは消化液の分泌を助け、新陳代謝を促進し、ビタミンB1の吸収をよくするという作用があります。ビタミンB1を多く含む豚肉などと一緒に摂ることで、疲労回復や食欲増進などに効果があります。よ心掛けてから食べるのが効果的な食べ方といわれています。

おまかせメニュー 豚肉と玉ねぎの生煮付け

「やさしさ」を医療の中心に。

岐阜ハートセンターは循環器専門病院として、「安心」「安全」な医療を24時間体制でご提供させていただきます。

24時間受付
岐阜ハートセンター TEL(058)277-2277
〒500-0204 岐阜県岐阜市南1-14-4 <http://gifu.heart-center.or.jp/>



高良川鉄道(岐阜県 高山市高良町)

〒507-0227 岐阜県高山市高良町高良川1-1-1 高良川鉄道株式会社
TEL:0577-322222 FAX:0577-322222
岐阜県 高良町 高良川 1-1-1

2014
(平成26年)

9月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

文月 7 July

日-SUN	月-MON	火-TUE	水-WED	木-THU	金-FRI	土-SAT
29	30	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2

葉月 8 August

日-SUN	月-MON	火-TUE	水-WED	木-THU	金-FRI	土-SAT
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

※祝祭日、国民の日の場合は、変更する場合がありますので詳しくは、当センターのホームページをご覧ください。

健康コラム

「枝豆」

枝豆といえばビールのおつまみの定番ですね。良質なタンパク質やビタミンB1、ビタミンB2、カルシウム、食物繊維などが含まれており、中でも、メチオニンというアミノ酸がビタミンB1、ビタミンCと共にアルコールの分解を促進し、肝臓の働きを助けてくれるため、二日酔い・寝酒止まる効果があります。様々な栄養を含む枝豆は夏バテ予防にも良いですね。

おすすめのコラム 枝豆の白湯漬

「やさしさ」を医療の中心に。

岐阜ハートセンターは循環器専門病院として、「安心」「安全」な医療を24時間体制でご提供させていただきます。

24時間受付

岐阜ハートセンター TEL(058)277-2277

〒500-0204 岐阜県岐阜市錦町6-14-4 <http://gifu.heart-center.or.jp/>



岐阜県立総合医療センター
岐阜市東山町2-1-1
岐阜市東山町 電話 058-277-2277

2014
(平成26年)

11月	12月
日 月 火 水 木 金 土	日 月 火 水 木 金 土
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

長月 **9** September

日-SUN	月-MON	火-TUE	水-WED	木-THU	金-FRI	土-SAT
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	1	2	3	4

神無月 **10** October

日-SUN	月-MON	火-TUE	水-WED	木-THU	金-FRI	土-SAT
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

※祝祭日、国民の日の日は、変更する場合がありますので詳しくは、当院スタッフまでお問い合わせください。

健康情報センター 健康情報

「サンマ」

サンマには不飽和脂肪酸であるDHA、EPAが豊富に含まれています。不飽和脂肪酸はLDL、コレステロールや中性脂肪を下げる働きがあり、動脈硬化の予防に効果があります。他にも皮膚や髪にいい、貧血を予防する鉄分、記憶を丈夫にするビタミンE、骨を丈夫に保つカルシウム、ビタミンDも多く含まれています。さんまの塩焼きは秋大助のしをさえるのがおすすめです。

おすすめメニュー さんまの塩焼き




「やさしさ」を医療の中心に。

岐阜ハートセンターは循環器専門病院として、「安心」「安全」な医療を24時間体制でご提供させていただきます。

24時間受付

岐阜ハートセンター TEL(058)277-2277

〒500-8588 岐阜市東山町2-1-1 <http://gifu.heart-center.or.jp/>



