



やさしさを医療の中心に。



岐阜ハートセンター



木曽川のコハクチョウ(吉良町 木曽川)
「吉良の湖」コハクチョウの生息地を指定しました。
 吉良の湖の湖沼の保護を目的とした。
 湖沼名「吉良 湖」

2015 (平成27年)

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

1 January 月曜

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
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

2 February 月曜

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
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
1	2	3	4	5	6	7

栄養コラム

「大根」

おやすみのメニュー 大根



冬の根菜類で欠かせない大根。身体を温め、気持ちを落ち着かせる食材として重宝されています。大根は、ジアスターゼという酵素が含まれており、この酵素が消化を助ける働きがあるため、胃もたれに効果があります。食べ方としては、青根は免疫力を高めるビタミンCが豊富なので生食、白根は甘みが増しているため、先切部分は辛味成分と水分が多いのでお湯に茹でています。

「やさしき」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
 岐阜県岐阜市大田町1-1-1
 TEL (058) 277-2277

24時間受付

TEL (058) 277-2277
<http://gifu.heart-center.or.jp/>



花の駅(岐阜川町 谷汲口駅)
「駅から目の前の駅舎、周囲に咲く桜のトンネルと
 赤瓦葺列車が魅力です。」
 撮影者：佐藤 貴史 氏

2015 (平成27年)

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
---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

3 March 水

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

4 April 木

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

栄誉コラム

岐阜県立総合医療センター

「ひじき」

ひじきとツナのマヨネーズ和え



ひじきは、食物繊維豊富で上昇を抑える作用がある糖質や脂質の吸収を遅くする効果がある。全粒穀類や豆類と合わせることで栄養価が高まります。また、具足野菜に合わせることでビタミンCと組み合わせると効果がアップします。当メニューは栄養が豊富に含まれているので積極的に取り入れましょう。

「やさしき」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。



岐阜県岐阜市東山町1-1-1
 岐阜ハートセンター
〒500-0204 岐阜県岐阜市東山町1-1-1

24時間受付

TEL (058) 277-2277
<http://gifu.heart-center.or.jp/>



渓流の彩り(下呂市 相模野)
 相模野を流れる尾瀬川は自然に豊かさが溢れています。
 早朝には霧がたいて一帯静かです。...
 撮影者：月夜 撮影

2015 (平成27年)

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

5 May 祝日

日	月	火	水	木	金	土	日
26	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

6 June 祝日

日	月	火	水	木	金	土	日
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	

栄誉コラム

健康・心臓センター 健康情報

「グリーンアスパラガス」 必ず食べるメニュー 豚肉とアスパラ炒め

グリーンアスパラガスは、他の野菜と比べると特徴的な栄養素を誇っています。疲労回復や美肌効果があるアミノ酸の一種のアスパラギン酸や血圧を下げる効果のあるルチンなどが豊富に含まれています。他にも、代謝に必要なビタミンB1やビタミンCも多く含まれています。全体的に緑色が濃く、太さが均一のものを基準と選んでください。



「やさしき」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時間体制でご提供しております。



岐阜ハートセンター
 〒500-8584 岐阜市南大井町1-1-1

24時間受付

TEL (058) 277-2277
<http://gifu.heart-center.or.jp/>



片知渓谷(美濃市)

美濃市の清流美濃川が1km×100mの深淵を流す片知渓谷。夏は涼しく、遊んで楽しむことができます。また、美濃川が1km×100mの深淵を流す片知渓谷。夏は涼しく、遊んで楽しむことができます。

2015 (平成27年)

9	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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

7 July 火所

日	月	火	水	木	金	土	日
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		

8 August 水所

日	月	火	水	木	金	土	日
26	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						

栄養コラム

「あじ」



あじの栄養は、魚類と魚の骨のバランスの良さです。適度な脂肪に脂溶性ビタミンやミネラルが豊富に含まれていて、EPAやDHAなどの不飽和脂肪酸が豊富に含まれているため、中性脂肪を下げる働きや血液をサラサラにする効果があります。また、コレステロールを下げる作用や水分を体の外に排出する作用も含まれており、血圧の高い人におすすめです。

「やさしき」を医療の中心に。

岐阜ハートセンターは循環器専門科として、「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 岐阜市 岐阜市 岐阜市
岐阜ハートセンター 岐阜市 岐阜市 岐阜市

24時間受付

TEL (058) 277-2277

http://gifu.heart-center.or.jp/



駒園(高山市 高山駅)

秋の高山祭りのどり(高山市歴史文化財約100個の
ちょうちんを中心とした豪華装飾10体の燈籠がそびえ立ち、)
観衆数: 毎日 約一 万

2015 (平成27年)

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

9 September 祝

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

10 October 祝

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

栄養コラム

健康と生活習慣病予防

「りんご」

おやすみのメニュー 健康りんご



りんごは、ビタミンが豊富に含まれていると知られていますが、意外とビタミンは少ないです。そのかわりに、体内水分バランスを整えるがシウムや食物繊維の改善となる水溶性食物繊維のペクチン、美容効果のあるポリフェノールが豊富に含まれています。また、りんごの酸味の多くは、ある程度りんごやクエン酸は疲労回復効果があるため、美容、健康に優れた果物と言えます。

「やさしき」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 岐阜市 岐阜市 岐阜市
岐阜ハートセンター 岐阜市 岐阜市 岐阜市

24時間受付

TEL (058) 277-2277

http://gifu.heart-center.or.jp/



猪俣山(吉川町)

猪俣山(吉川町)は、猪俣山(吉川町)に位置する。猪俣山(吉川町)は、猪俣山(吉川町)に位置する。猪俣山(吉川町)は、猪俣山(吉川町)に位置する。

2015 (平成27年)

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
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

11 November

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

12 December

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

栄養コラム

健康な生活を送るために必要な栄養素

「まいたけ」を上手に活用しよう！ 健康スター★まいたけソースがびー



まいたけは、免疫機能を高めるβ-グルカンという成分が他のきのこに比べて多く含まれています。その他にたんぱく質の吸収率を高めるビタミンDやコレステロール値を下げる効果がある食物繊維が多く含まれています。まいたけは、きのこの中でも最もたんぱく質がおいしいのが特徴です。煮物や天ぷら、揚げ物、ソーテーと様々な料理に活用して下さい。

「やさしき」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 岐阜市東山 1-1-1
TEL (058) 277-2277

24時間受付

http://gifu.heart-center.or.jp/