



●リコピンいっぱいの健康野菜

トマトの赤い色は「リコピン」と呼ばれる色素のことです。リコピンにはベータカロテンの2倍、ビタミンEの100倍の活性酸素消去能力があり癌や動脈硬化の予防に効果があるといわれています。また、ビタミンCが豊富でトマト1個で1日に必要な量の15～20%を摂取出来ます。その他にもたんぱく質や脂肪の消化を助け、血圧の低下にも役立っています。

●選び方

赤味にむらがなく重みがあり、ヘタの部分が緑色でピーンとしているものを選びましょう。角張ったものは中が空洞のことがあります。

●おすすめレシピ

完熟トマトで作る トマトと卵の炒め物



材料(4人分) 1人当たりのカロリー 163kcal

トマト……………600g(3個)	調味料	料理酒……………大さじ2
卵……………200g(4個)		塩……………適量
もやし……………100g		こしょう……………適量
		サラダ油……………大さじ1

作り方

- ①トマトは湯むきし、さいの目切りにする。
- ②卵はときほぐし、酒と塩で軽く味付けする。
- ③油でトマトともやしを炒め軽く塩をふり、②を入れて半熟になったら塩・こしょうで味を整える。

【ポイント】手早く炒めるのがコツ！

当院では栄養指導を行っています。食事に関するご質問等ございましたら、お気軽にお問い合わせください。

栄養管理課

新任医師紹介

2026年7月より就任しました。よろしくお願いします。

形成外科

●小林 大吾 (こばやし だいご)

趣味：読書・映画

好物：刺身・肉

一言：地域医療に貢献できるような職務に励んでまいります。



お知らせ information

むくみ外来 8月19日(水)オープンします

予約制

診療日 水曜日 午後

このような症状がある方

- ◇足のむくみが続いている
- ◇原因がわからないむくみ



担当医
西山 元啓
(にしやま もとひろ)

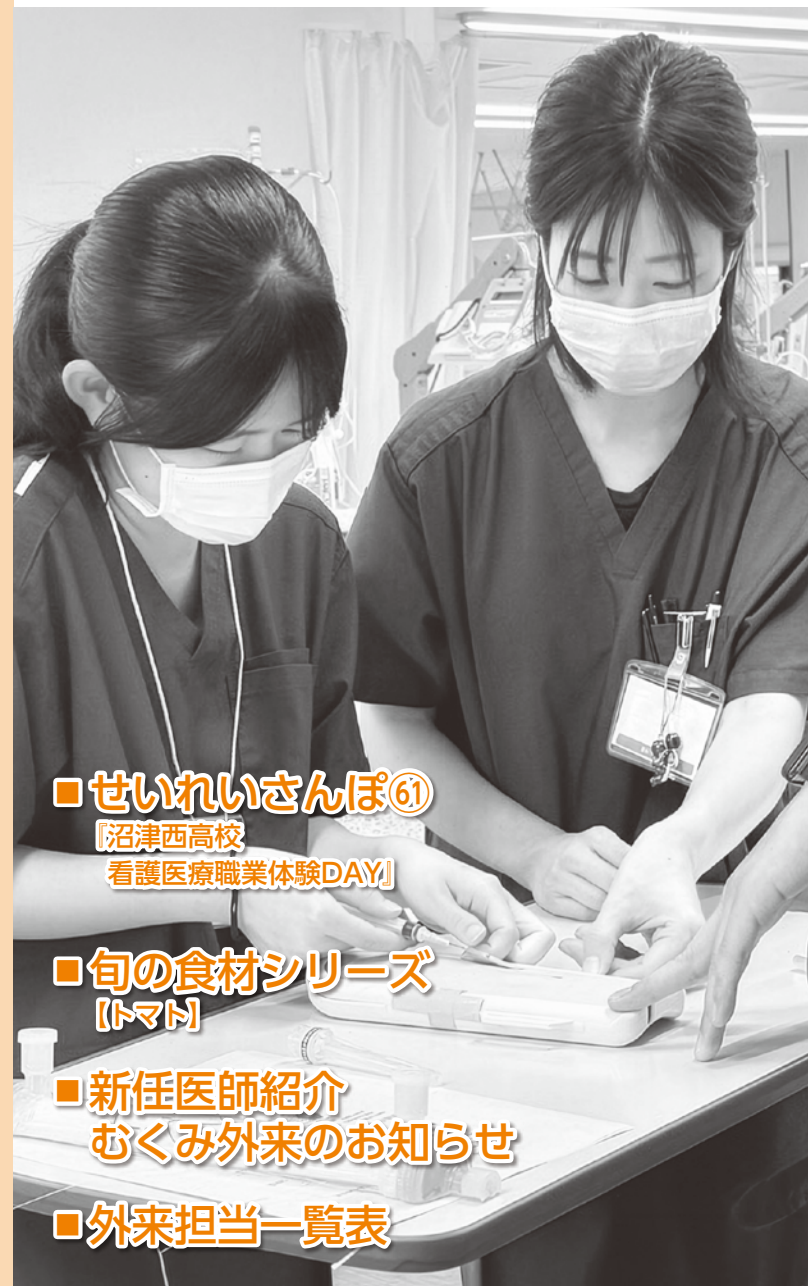
8月1日より予約開始します

受診ご希望の方は、お電話にてご予約ください

●予約受付時間

月～金曜日(祝日を除く) 14:00～16:00

Numazu せいの通信



■せいのさんぽ⑥1

沼津西高校
看護医療職業体験DAY

■旬の食材シリーズ 【トマト】

■新任医師紹介 むくみ外来のお知らせ

■外来担当一覧表



TEL.055-952-1000
FAX.055-952-1001
〒410-8555 沼津市本字松下七反田902-6
<https://numazu.seirei.or.jp/hospital/>



沼津西高校 「看護医療職業体験DAY」

7月21・22・23日の3日間、静岡県立沼津高等学校の学生を対象に、「看護医療職業体験DAY」を開催しました。

学生の皆さんには、看護師・助産師・保健師・薬剤師・診療放射線技師・臨床検査技師・理学療法士・管理栄養士・臨床工学技士・視能訓練士・医療事務など希望する職種ごとに分かれ、仕事内容の説明や職業体験を通して、医療現場への理解を深めていただきました。



参加した学生からは「普段はテレビでしか見たことがない医療機器を間近で見ることができ、とても刺激になりました。」「知らない事ばかりでとても楽しかったです。大変なイメージは変わりませんが、その中でもやりがいがありそうな職業だなと改めて思いました。」「医療の仕事への理解が深まり、将来の進路について改めて考える良い機会になりました。」といった感想が寄せられました。

今回の体験が医療の仕事に興味を持ち、地域医療を支える医療従事者を目指すきっかけとなれば幸いです。今後も地域の学校と連携しながら職業体験を継続し、地域の未来を支える医療人材の育成に貢献してまいります。

