

2026.Jan.
Reboot 17



アクセスページ

暮らりネット ClariNet

— Topics —

- ・新年のご挨拶：副院長 中村 敦（なかむら あつし）
- ・季節のレシピ



医療法人 徳洲会 古河総合病院

〒306-0041 茨城県古河市鴻巣1555番地 TEL 0280-47-1010 (代表)
<https://www.kogahosp.jp/>



NEWS ①

当院に新入職した医師をご紹介します！

患者様やご家族に寄り添った医療を目指して

9月より療養病棟で勤務しております、寺内弥穂（てらうち みほ）と申します。

老人保健施設で働いた経験があり、日々の生活に寄り添った医療・介護の大切さを学びました。

その経験を生かし、療養病棟でも患者様お一人おひとりとご家族の思いを大切にした診療を心がけてまいります。

ご心配やご希望をしっかりと伺い、分かりやすい説明と適切な治療・検査のご提案に努めます。

皆さまが安心して過ごせるよう、精一杯取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

療養病棟

寺内 弥穂
MIHO TERAUCHI



NEWS ②

当院のSNS (Instagram・TikTok) が絶好調です！

採用広報の一環として、2023年の5月から運用している当院の公式SNS（Instagram、TikTok）のアカウントが好調です。これまでの累計再生数は2,000万回を超え、病院のSNSとしては全国でもトップクラスのフォロワー数を誇ります。看護部をはじめ、コメディカル職も含めた当院の職員たちが出演しておりますので、ご興味を持って頂けた方は、ぜひアカウントをフォロー頂けますと嬉しいです♪



ORコードをチェック！

▶QRコードをスマホのカメラで読み取るとそれぞれのアカウントに飛ぶことができます！

DHA、EPAが豊富！
血液をサラサラにします！



管理栄養士
オススメ！

ビタミンDが豊富！
カルシウムの吸収を
促進します！

トマトソースで洋食仕立て

サワラのパン粉焼き

骨ケアで冬を乗り越えよう！

サワラはビタミンDが豊富であり、カルシウムの吸収を
助けます！トマトソースをかけた洋風料理で、見た目も
香りも楽しめます！ 厳しい寒さを乗り越えましょう。

材料（1人分）

A		B	
・パン粉	10 g	・オリーブオイル	2 g
・パセリ	1 g	・オリーブオイル	2 g
・タマネギ	15 g	・オリーブオイル	2 g
・塩	0.1 g	・ナス	20 g
・ニンニク	3 g	・パブリカ(黄)	10 g
・トマト缶	40 g	・コショウ	0.1 g
・コショウ	0.1 g	・塩	0.1 g
		・バター	5 g
		・料理酒	5 g
		・サワラ	60 g

栄養価（1人分）

・エネルギー	329 kcal
・タンパク質	20.4 g
・脂質	19.7 g
・塩分	1.7 g

作り方

1. サワラに料理酒を軽くくぐらせ、皮の反対側に塩、コショウをふる。Aの材料を混ぜておく。
2. サワラの皮に溶かしバターを塗り、Aを上のにのせる。170度のオーブンで10～15分焼く。
3. Bの材料でトマトソースを作る。鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて火にかけ、香りが出たらタマネギを加えて炒める。火が通ったらトマト缶を入れて煮詰め、塩、コショウで味を整える。
4. パブリカは細切り、ナスはくし形に切る。塩とオリーブオイルをかけて170度のオーブンで約10分焼く。
5. 皿にサワラをのせ、3のトマトソースをかける。パブリカとナスを添えて完成！

つくり方のポイント

生魚は一度酒にくぐらせると臭みをとることができます！また、パン粉にオリーブオイルを混ぜることでパン粉がまとまり、サワラに均一にムラなくのせやすくなるほか、焼いたときにサクサク感が出て食感がとても良くなります。
トマトソースは青魚全般に良く合いますので、他の魚でも試してみてください。

古河総合病院 副院長

中村 敦

ATSUSHI NAKAMURA



令和8年 新年のご挨拶

情熱と発展の年に新たな挑戦を

新年明けましておめでとうございます。

古河総合病院は本年で開院21年を迎えます。これまで地域の皆さまに支えられ歩んでこられたことに、心より感謝申し上げます。

令和8年の干支は「丙午（ひのえうま）」です。丙は「火の陽」を意味し、太陽のように明るく力強いエネルギーを象徴します。午は太陽が最も高く昇る「正午」を表し、前進と成長を示します。この組み合わせは情熱と発展の年を表し、新しい挑戦に踏み出す好機とされています。

当院もこの勢いにあやかり、培った信頼を礎に、安全で安心な地域医療のさらなる充実を目指してまいります。その一環として、高気圧酸素治療器を導入し、これまで遠方まで通わなければ受けられなかった治療が当院でも可能となりました。ぜひご利用ください。本年も古河総合病院をどうぞよろしくお願い申し上げます。