SmiLE

東海記念病院 広報誌 スマイル

TOKAI MEMORIAL HOSPITAL

Connecting to a healthy future

特集

選び方で変わる！
賢い中食活用術

2026
夏号

選び方で変わる！賢い中食活用術

楽しく選んで、おいしく食べる！健康的な中食のコツ

中食（なかしょく）って？

レストランなどへ出かけて食べる「外食」と、家庭でつくって食べる「内食」中間に位置する食事スタイルのことを言い、市販のお弁当やお惣菜、冷凍食品などのことを指します。

近年、「中食」は種類も豊富になり、忙しい毎日の中で、私たちの食生活を支える身近で便利な存在になってきました。

自分ではなかなか作らないメニューを自宅で手軽に食べることができ、調理の負担を減らしながら食事を楽しめるようにもなってきています。

一方で、健康を考えたときに「どれを選ぶとよいのだろう」「塩分や栄養バランスが気になる」と感じることはありませんか。

実は、中食は選び方や組み合わせ方を少し工夫するだけで、健康づくりの強い味方になります。

今回の特集では、当院の管理栄養士が実際に地域のスーパーマーケットへ行き、購入したものより食事の組み合わせ方をご提案します！併せて中食を上手に活用するコツや、健康的な食事選びのポイントもわかりやすくご紹介します。

「何を食べ、どう選ぶか」を身に付け、無理なく続けられる健康づくりのお手伝いをさせていただきます！

買ったもの

・タマゴサンド　・わかめおにぎり
・そうめん　・とり天　・塩鮭
・ゴーヤチャンプル　・筑前煮
・カットサラダ　・明太ポテトサラダ
・ツナサラダ　・ヨーグルト
・野菜ジュース　・ドレッシング

ご協力
マックスバリュ 春日井坂下店 さま
〒480-0305
愛知県春日井市坂下町1-1540-1

組み合わせ方

1 そうめん＋とり天＋筑前煮

栄養量　エネルギー 468kcal　たんぱく質 30.6g
脂質 11.4g　炭水化物 64.7g

ポイント　大葉の爽やかな香りとそうめんのさっぱり感で暑い夏でも食べやすく、鶏天の満足感に加え、大葉ときゅうりと錦糸卵の彩りも楽しめる夏らしい献立です！

2 わかめおにぎり＋鮭と蒸し野菜（うま塩ドレッシング）＋明太ポテトサラダ

栄養量　エネルギー 501kcal　たんぱく質 26.7g
脂質 20.9g　炭水化物 49.9g

ポイント　焼き鮭の塩味を生かして減塩でき、加熱することで野菜のかさを減らしました。「メイン+おにぎり1個」では不足している炭水化物を明太ポテトサラダで補ったバランスの良い献立です。

鮭と蒸し野菜 簡単調理方法　①お皿に野菜、その上に塩鮭をのせる
②600W 1分30秒 電子レンジであたためる

3 タマゴサンド＋ゴーヤチャンプル＋ツナサラダ＋ヨーグルト＋野菜ジュース

栄養量　エネルギー 578kcal　たんぱく質 31.0g
脂質 21.8g　炭水化物 66.2g

ポイント　火を使わず短時間で準備できるため、忙しい日や調理の負担を減らしたいときにおすすめです！準備しやすいものでたんぱく質やビタミンを補給できる学生でも取り入れやすい献立です。

kihokai
グルメ部
Kihokai Gourmet

Report #10 ⋮ 茶寮 こはるびより

地域のお店を紹介していく「kihokaiグルメ部」
今回は、気さくな仲良しご夫婦が営む、古民家をリフォームしたお店
「茶寮 こはるびより」をご紹介します！

連日
大人気の
モーニング

2023年7月にオープンし、今年で3周年を迎えた茶寮 こはるびよりさん。

サラリーマンだったご主人が定年後にやりたかった喫茶店を春日井市岩成台にオープン!お店の名前である「こはるびより」はご主人が感銘を受けた建築家であるつばたしゅういちさん・英子さんご夫妻の本が由来だそうです。店内には、テーブルとして活用されている囲炉裏や、作家さんから直接購入した陶器、店名が記された掛け軸など一つ一つこだわりが詰まったインテリアが置かれており、落ち着いた和の雰囲気に囲まれてモーニングやティータイムを楽しめます。また、全ての席から愛情込めてお手入れされた素敵なお庭も見渡せます。

連日大人気のモーニングは8:30～12:00までとお昼まで営業されており、ドリンク代＋100～200円の価格帯でいただけます。特に人気であるフレンチトーストは早めに売り切れてしまうこともあるそうです!午後の時間は手作りのシフォンケーキや自家製コーヒーゼリーがいただけます。

喫茶のお店だけでなく、地域の方々のコミュニティ・つながりの場になりたいというご夫婦の思いが詰まった素敵なお店。実際にお店を通してお友達になり、毎週お店で会ってお話しをされていく方などお客様たち同士の輪の広がりを通して、私たち自身幸せをいただいますと笑顔でお話ししてくださいました。週3日の営業・仕込みや買い付けなど大忙しのご夫婦ではありますが、来て下さるお客様のお顔を思い浮かべ、日々頑張れているそうです!

住　所　〒487-0033　春日井市岩成台2丁目5-12
　　駐車場有（敷地内1台・敷地外4台）
営業日時　木・金・土　8:30～16:00
　　<モーニング> 8:30～12:00
　　<ティータイム> 13:00～16:00
電話番号　0568-70-5246

今回の
おすすめの品

わかば農園
1日分の野菜がとれる350g入りSALADA BAG

1日に必要な野菜量350gを手軽に摂取できる、おすすめの野菜パックです。

野菜不足が気になる方でも、1袋を3食にわけて食べることで補うことができます。加熱するとかさが減って食べやすくなるため、電子レンジで蒸したりスープにしたりするのがおすすめです。チャック付きで保存もしやすく、毎日の食事に取り入れやすい商品です。

院長先生からの一言

東海記念病院
佐々木院長

栄養科の管理栄養士による今回の企画をご覧いただき、ありがとうございます。

外来で患者さまとお話ししていると、「食事療法中なのにスーパーのお惣菜やコンビニのお弁当に頼ることに少し後ろめたさを感じる」というお声を耳にすることがあります。けれども、私が日頃お伝えしていることは、食事療法は完璧を目指すことよりも、長く無理なく続けていただくことの方がずっと大切だということです。

今回ご紹介された献立を拝見しますと、主食・主菜・副菜のバランスや野菜の量、エネルギー量がよく整えられており、市販の品を上手に組み合わせるだけで、ご自宅で手作りされるお食事と遜色のない栄養バランスが実現できることがよく分かります。お仕事や介護でお忙しい方、ご高齢で長時間の調理がご負担になってきた方にとって、スーパーやコンビニで買う中食は決して「手抜き」ではなく、ご自身とご家族の健康を支える賢い選択肢のひとつです。

塩分や食材の偏りに少しだけ気を配り、足りない野菜は今回ご紹介のサラダパックなどで補う、そうした小さな工夫の積み重ねが、毎日の食生活をぐっと豊かに、そして皆さまを健やかに支えてくれます。

ご不明な点や個別のご相談がございましたら、外来や病棟で当院管理栄養士にどうぞお気軽にお声かけください。皆さまの食卓が、これからも明るく楽しいものでありますように。

本特集は今後、
年1～2回連載として
掲載を予定しております！
どうぞよろしく
お願いいたします。

東海記念病院 栄養科 管理栄養士一同

在宅医療サポートセンター

私たち在サポと申します！

ケアマネ交流会開催しました

6月29日(月)に当院が主催する地域のケアマネジャーの皆さまに向けた交流会を開催しました。

交流会のテーマは「私たち在サポと申します！」です。在サポとは在宅医療サポートセンターの略称で、今回は当センターの訪問診療医より私たちの訪問診療についてお話しさせていただきました。

私たちが在サポメンバーです！

私たちについて知っていただきたいと思い、在サポに所属するメンバー8名の紹介を行いました。当センターの訪問診療医が某美少女戦士をオマージュしたオリジナル動画を作成し、メンバー一人ひとりの個性を交えながらお伝えしました。

顔の見える関係づくりの場として、ケアマネジャーの皆さまが相談しやすく、コミュニケーションが取りやすい・柔軟に対応できるようなセンターを目指しています。

訪問診療クイズ大会!?

交流会では、訪問診療医より病院診療とは違った在宅医療の特色や当センターの概要、実際にケアマネさまからご紹介いただいた症例等をお話しさせていただきました。

併せて、参加型の訪問診療クイズ大会を開催しました！医療の専門的なクイズから在サポメンバーにまつわるクイズなど笑いありの盛り上がったクイズ大会となりました。

挑戦してみよう！ **訪問診療クイズ**

Q1 「訪問診療」と「往診」は同じ意味である

a ○　b ×

Q2 「マダムに大人気」として知られる、犬飼医師の口癖は？

a 私、失敗しないので！　b 実に面白い！

c 素晴らしいですねぇ！　d 計画通り！

e 心を燃やせ！

クイズの景品はセンター長である浅井医師手作りの当病院のマスコットキャラクター「トカっち」のキーホルダーをお渡ししました！

【訪問診療クイズの答え】 Q1：b 「訪問診療」は定期的・計画的に行う診療、「往診」は体調不良時などに臨時で行う診療　Q2：c

みんなで交流会！

当法人スタッフも交流会に参加し、情報共有や意見交換をさせていただきました。当日は30名のケアマネジャーの皆さまにご参加いただき、当院のスタッフ含め、計50名程の交流会となりました。

訪問診療部に新しい仲間が加わりました！

新入職医師紹介

在宅医療サポートセンター / 一般内科

吉田洋平

このたび、東海記念病院 在宅医療サポートセンターに赴任いたしました、吉田洋平と申します。これまで内科医として、糖尿病をはじめとする生活習慣病の診療や一般内科に携わってまいりました。

訪問診療では、患者さまとの信頼関係を築くことが何よりも大切です。住み慣れたご自宅や施設で安心して療養生活が送れるよう、多職種の皆さまと連携しながら診療を行っていきたいと思っています。

地域の皆さまの健康を支える身近な医師として、気軽に相談していただける存在を目指しております。どうぞよろしくお願いいたします。

こんな患者さまを診ています

- 病気や障害により通院が困難な方・寝たきりの方
- がんの終末期の方
- 最後までご自宅で過ごしたい方
- 胃ろう・膀胱留置カテーテルなど使用されている方
- 在宅酸素・CPAP/NPPVを利用されている方
- 褥瘡の処置が必要な方
- 血液疾患など、定期的な輸血が必要な方

患者さまごとに適応を検討させていただきますので、迷われるケースも一度ご相談ください。

訪問エリア

- 高蔵寺ニュータウンを中心とした春日井市東部地域
- 北・東は春日井市境、西は東名高速あたり、南は守山区志段味まで

上記エリア外でも対応可能なこともございますので、ご相談ください。

お問い合わせ先

☎0568-88-0568(代表) 在宅医療サポートセンターまで

FAX 0568-88-8441

地域つなげ隊 Knot 15.

地域の方々とつながり、地域の情報を発信していきます

古川さん

株式会社 中部レキセイ

今回は春日井市に本社を構え、防水工事を始め、塗装工事や外壁工事などを行う創業55年の歴史をもつ老舗企業、株式会社中部レキセイさんをご紹介します。代表取締役である古川さんにお話しを伺いました。

主な事業内容について教えてください。

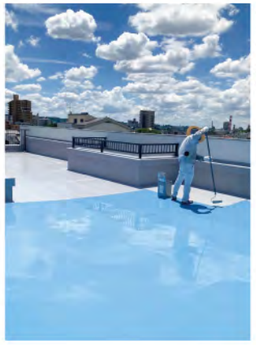
屋上やプールなど施設関係の防水工事業を中心に外壁の塗装や修繕工事、シーリング工事といった建物の外回り修繕事業を総合的に行っています。

社名であるレキセイ（瀝青）はアスファルトのことを指し、老舗の防水工事会社の社名によく使われているものです。事業を始めた父から会社を受け継いだ際、漢字表記であった「瀝青」を少しでも親しみやすくしたいと思い、カタカナ表記の「レキセイ」に変更しました。

事業を行う中で大切にしていることはありますか。

利益だけを考えるのではなく、長期的な視点を持ちながら、お客様と建物にとってより良いものを施工することを大切にしています。

創業から防水工事業を協業パートナーより、施工を受託しておりましたが、お客様に対してより良いものを当社からもご提案できるよう15年前より塗装や修繕などの外壁工事にも事業の幅を広げ、会社の方向性を変えました。防水工事業だけではなく、外壁工事を含めた建物の外回りを全体的に担い、お客様に対して一番良い方法で10年先の将来を長期的に見据えた提案を行うことでスタッフひとり一人のやりがいにもつながりました。



ワークライフバランスの推進など働きやすい環境づくりや地域への取り組みについて教えてください。

ワークライフバランスや働きやすい環境づくりを行う上で私の中でスタッフには会社が「第2の家族」のような存在と思ってほしいという想いがあります。毎日会社で働く時間は家族と過ごす時間よりも多いかもしれません。スタッフ一人ひとりの急なトラブルにも対応でき、会社としても力になれるよう保険に加入したり、福利厚生を充実させ、安心してのびのびと働き、一緒に働くスタッフに「ここで働いてよかった」と思ってもらえたら嬉しいです。

また、男性が多い建設業界の中で女性も一緒に活躍できる環境づくりとして、ファミリーフレンドリー企業への登録や健康経営事業に力を入れています。建設業界は女性から過酷なイメージを持たれやすいということもあり、そのイメージを払拭し、女性も安心して働けるようワークライフバランスの推進を計り、充実させることに注力しました。現在では、当社の半分を女性スタッフが占めて活き活きと働いています。

また、地域に向けては子ども向け体験イベントなど様々なイベントに協賛や参加をさせてもらっており、春日井市を皆さんと盛り上げたいと思っています。併せて会社周辺の地域にて、移転前の社屋にいた頃、暗い色が多い会社周辺の街並みを明るくしたいと思い、太陽やこども、水、空、木が描かれた鮮やかな大きな看板を思い切って設置したこともあります。

これからのビジョンをお聞かせください。

春日井市の企業としてこのまちに貢献していきたいと思っています。

私自身、春日井さくらライオンズクラブの一員としてエコキャップ運動や清掃活動などの地域活動に参加させていただいております。こういった活動に加え、働くスタッフみんなで会社として地域貢献につながる、私たちにできることを常に話し合い、気持ちを共有しています。

工事業を通して地域に住む方々に安心を提供することから一歩進み、本来の業務を通してだけでなく、春日井市の企業としてこのまちのためにできる何かを次のステップとして考え、挑戦していきたいです。

Information

株式会社
中部レキセイ

HP　Instagram　tiktok

Information
インフォメーション

イベントスケジュール

●イベント参加の際、マスク着用・検温・手指消毒にご協力お願いいたします。
変更時は、院内掲示や東海記念病院ホームページ等でお知らせいたします。
随時開催状況の確認をお願いいたします。

8月	15(土)	からだの相談会	時 11:00～16:00 場 イーアス春日井 無印良品店内 費 無料　他 予約なし※混雑時は整理券を配布します。
	26(水)	フットケアイベント **足のセルフチェックと正しい靴の選び方**	時 14:00～15:30(受付13:30～) 場 グルッポふじとう3階 大会議室 費 無料　他 予約制 先着30名
9月	19(土)	からだの相談会	時 11:00～16:00 場 イーアス春日井 無印良品店内 費 無料　他 予約なし※混雑時は整理券を配布します。

ご予約・お問い合わせ　☎0568-88-0568(代表)
平日9:00～17:00

フットケアイベント
さぼてんクラブ健康講話予約係

スタッフ募集中

応募・問い合わせ　採用ホームページからエントリー　☎0568-88-0568(代表)
東海記念病院 人事部 まで

東海記念病院

- 医師(常勤)
- 訪問診療医(常勤)
- 看護師(常勤・常勤夜勤専従・常勤日勤・パート)
- ケアワーカー(常勤・パート)
- 看護助手(常勤・パート)
- 急募 薬剤師(常勤)
- 理学療法士(常勤)
- 作業療法士(常勤)
- リハビリ助手(パート)
- 歯科衛生士(常勤)
- メディカルアシスタント(常勤)
- 急募 事務職員(常勤・パート)
- 事務管理職(課長)
- 医療ソーシャルワーカー(常勤)

介護複合施設・デイサービス喜峰・REHAP・地域包括支援センター

- 管理職候補
- 保健師(常勤)
- 介護職(常勤・パート)
- 介護福祉士(常勤・パート)
- 介護助手(常勤・パート)
- 主任介護支援専門員(常勤)
- 社会福祉士(常勤)

Topics
トピックス

面会に関するお知らせ

2026年6月1日(月)より面会時のルールを変更いたしました。
※ただし、医師が面会許可した方はこの限りではありません

面会受付時間
14:00～20:00
(全日)

ご面会へ来られる方へ

- 各病棟エレベーター前にて面会簿にご記入をお願いいたします。
  記入いただいたものは回収トレイまで入れてください。
  ※業務の混雑状況により、ご家族さまからのお声がけにスタッフがすぐにお応えできない場合がございます。何卒ご理解とご協力お願いいたします。
- 面会場所は病室(カーテン内)またはデイルームになります。
- 入口での手指消毒、マスクの着用にご協力ください。

次のような方はご面会をお控えください

発熱(37.5度以上)やのどの痛み、咳や鼻水、下痢や嘔吐、目のかゆみや充血等の感染症を疑う症状がある方

【健康管理センター 新規検査追加】
軽度認知障害(MCI)のリスクを調べる検査を導入しました！

「MCIスクリーニング検査プラス」
採血のみで簡単に行うことができる検査になっております。
人間ドックや専門ドック等と一緒に受けていただけたり、こちらの検査を単独で受けていただくことも可能です。
少しでも気になるサインなどが見られる場合には、早めの検査を検討してみてはいかがでしょうか。

検査価格　22,000円(税込)

MCIとは健常な状態と認知症の中間の状態
MCIとは、認知症と完全に診断される一歩手前の状態です。
放っておくと認知症に進行しますが、適切な予防をすることで
健常な状態に戻る可能性があります。

「MCIハンドブックより」

「MCIハンドブック」
厚生労働省HPより

健康 がんりセンター
TOKAI MEMORIAL HOSPITAL

外来診療担当表

休診日 第1・3・5土曜日、日曜日、祝祭日及び12月31日～1月3日
（令和8年7月31日現在）

午前診察

受付時間：8時～11時30分
診療時間：9時～12時

診療科	月	火	水	木	金	土
循環器内科	林彩 9:30～	内藤千裕	縄野友明	山口淑郎	林彩 9:30～	小栗光俊
呼吸器内科		山口悦郎		林昌功	山口悦郎	藤城英祐
消化器内科	堤靖彦	鈴木伸一	岡山政由	堤靖彦	岡山政由	岡山政由
一般内科	爾見雅人	堤靖彦	爾見雅人	爾見雅人	吉田洋平	浅井光広
脳神経内科	犬飼晃	加藤智之	景山卓	犬飼晃	景山卓	
糖尿病内科	佐々木洋光	篠﨑隆裕	佐々木洋光		篠﨑隆裕	
外科・肛門科	安藤景一		深見保之 第1・3・5週 松村卓樹 第2・4週	安藤景一	安藤景一 第1・3・5週	安藤景一
整形外科	太田周介	岡山直樹 完全予約	太田周介	岡山直樹 完全予約	與吾一幸	岡山直樹 完全予約
	泉田誠	植木貴之	泉田誠	泉田誠	植木貴之	植木貴之
	服部勇介	太田恭平	河南勝久	今村篤	太田恭平	家﨑雄介
骨粗鬆症外来	太田周介		太田周介			
リウマチ科		黒柳元				
脳神経外科	桑山直人	吉田寛人		桑山直人		
皮膚科	山本泰熙 ※2		長谷川あづき ※2	南百合菜 ※2		
泌尿器科	説田修 ※1	説田修 ※1	村松知昭	黒須春香	佐久間昭成	愛知医科大学医師
眼科	伊藤彰子	太田直道 予約診療	金田眞由子	竹田馨希	宇山慎吾	
耳鼻咽喉科	鹿野和樹 9:00～	酒井亜紀 9:30～	加藤康子 9:30～	加藤康子 9:30～	加藤康子 9:30～	天野実貴子 第2週 9:00～ 西幹雅俊 第4週 9:00～
歯科	小島健人	小野皓大	岡山香那	岡山香那	岡山香那	岡山香那
リハビリ科				早川知恵美		

午後診察

受付時間：診察開始時間の30分前

診療科	月	火	水	木	金
循環器内科		松原達昭 第2・4週 13:30～15:30			
禁煙外来				林昌功 14:00～15:00	
脳神経内科		加藤智之 13:30～15:30		犬飼晃 13:30～15:30	
糖尿病内科			篠﨑隆裕 14:00～17:00 予約診療		
心臓血管外科	朝倉貞二 第4または第5週 ※3 14:00～17:00				
歯科	小島健人 14:00～17:00 予約診療	小野皓大 14:00～17:00 予約診療	岡山香那 14:00～17:00 予約診療	岡山香那 14:00～15:00 予約診療	岡山香那 14:00～16:00 予約診療
乳腺外科	井戸美来 14:00～17:00		後藤真奈美 14:00～17:00		
リウマチ科		岡山直樹 13:30～ 予約診療			

緊急手術等のため、休診・代診等急な変更がございますのでご了承ください。

※1 予約のある方、紹介状をお持ちの方、もしくは過去に受診歴のある方のみの診療となります。
※2 10時30分受付終了となります。
※3 第4土曜日の翌週の月曜日が診察日となります。

- 午前診察は予約診療となっております。予約外の方は待ち時間が長くなることがありますのでご了承ください。
- 第1・3・5土曜日は全診療科休診です。表記がない場合、第2・4週が診療日となります。

医療法人社団喜峰会
東海記念病院
〒487-0031 愛知県春日井市廻間町字大洞681-47
TEL 0568-88-0568 FAX 0568-88-2308

ホームページやSNSはこちら

●ショートステイけやきが丘 ●訪問看護ステーションあすなろ ●通所リハビリテーション ●訪問リハビリテーション ●居宅介護支援事業所
●デイサービス喜峰 ●REHAP神領 ●REHAP浅山 ●春日井市地域包括支援センター藤山台・岩成台
●春日井市地域包括支援センター味美・知多

発行日 令和8年7月31日 写真等は事前に掲載許可を頂いております。