



本館前に夏みかんの樹が立っているのをご存知でしょうか。今年も綺麗な実を実らせています。

鮮やかな黄色が季節の到来を感じさせる夏みかん。まさに「夏」のイメージが強い果物ですが、実は4月下旬から5月下旬が食べごろなんです。なぜ「夏」みかんなのに春が旬なのでしょう。

江戸時代に、海から流れ着いた柑橘の種を育てたことで広まったと言われている夏みかん。夏みかんには「なつだいだい(夏橙、夏代々)」という別名があります。これは「昨年の実を収穫しないままですと、今年と昨年の実が同じ木に成る」という、夏みかんの変わった習性から「実りが代々続く」という意味で名付けられたようです。

夏みかんは、もともと秋に実がなっていました。この時期は酸味が強すぎるためそのまま食べることはできません。そのため、古くは酢の代用品として使用していたそうです。しかし実を収穫せずそのまま翌年の夏まで持ち越したり、冬に収穫して貯蔵するなどの工夫をすることで酸味が抜け、食べやすくなります。こうして初夏の時期に食べごろになったこの果実は「夏みかん」と呼ばれるようになりました。

おしえて!管理栄養士さん!
～夏みかんレシピ～

とこいちの管理栄養士より簡単で栄養豊富な夏みかんレシピを教えてくださいました!



夏みかんは1個300～400g。内、可食部は55%で165～220gです。
可食部100gに含まれる栄養成分

エネルギー	水分	たんぱく質	炭水化物	カリウム	カルシウム	リン	鉄	銅	ビタミンB1	ビタミンB2	ナイアシン	ビタミンB6	葉酸	ビタミンC	水溶性食物繊維	不溶性食物繊維	食物繊維総量
42kcal	88.6g	0.9g	10g	190mg	16mg	21mg	0.2mg	0.05mg	0.08mg	0.03mg	0.4mg	0.05mg	25μg	38mg	0.4g	0.8g	1.2g

注目の栄養素は…ビタミンC、葉酸、クエン酸、ビタミンB1、カリウム、食物繊維!

栄養素とその働き

ビタミンC:皮膚や細胞のコラーゲンをつくるために必要な栄養素です。ストレスや風邪に対する抵抗力を高める働きがあります。また有害な活性酸素から体を守る働きがあり、動脈硬化や心疾患を予防することが期待されています。

食物繊維:食物繊維は水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の2種類に分けられます。水溶性食物繊維にはコレステロールや血糖値の上昇を抑える働きがあり、不溶性食物繊維には水分を吸収し便を増やし腸の運動を活発にする働きがあります。

クエン酸:疲労回復を促進する効果や血液をきれいにする効果が期待されています。

夏みかんのスムージー

材料(2人分)
夏みかん 1個
レモン汁 小さじ1/2
プレーンヨーグルト 200g
牛乳 150ml
はちみつ 大さじ1



- ①夏みかんを薄皮までむく。
- ②ミキサーに材料を全て入れて、果肉が少し残る程度までミキサーにかける。

腰痛と内科疾患



腰痛は整形外科を訪れる患者様の最も多く聞かれる症状の一つです。原因の多くは脊椎の変形、椎間板の障害、筋・筋膜の障害などの筋骨格系疾患ですが、腰痛を伴う内科疾患の病気の発見には単純レントゲン検査のみでは不十分です。なぜならばレントゲン所見で問題ないとされた症例の中には実は重篤な内科疾患が隠されている可能性があるからです。



レントゲンのみでは判別困難な腰痛関連の内科疾患には、どのようなものがありますか？

腰痛に関連する内科疾患は例として
**がん(脊椎転移)、腎・尿路結石、子宮内膜症、
大動脈解離、膵炎、白血病**
などが挙げられます。



これらの疾患は腰椎MRI、CTの画像検査の他、超音波や血液検査を組み合わせると総合的に診断しないと発見できません。特に白血病、がんの転移、大動脈解離は早期発見が良好な治療成績に結びつきますので、発症リスクの高い高齢の患者様には全身検査に近い精密な検査が必要であると考えます。当院では新しいMRI、CTを導入しており、さらに血液検査も外来の段階で迅速に行うことができます。腰痛の原因がわからなくてお困りのかたはぜひ整形外科外来を受診していただくようお願いいたします。

所沢第一病院 整形外科 永井 悠

整形外科 外来担当医表	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
整形外科	永井	吉田	須佐	須佐(~15:30)	永井	糸川	三尾	三尾	糸川(10:00~)	鶴崎	第1:大野 第2:鶴崎 第3:糸川 第4:松崎	第3:糸川
夜間外来				吉田					久島	第2,4:今林	第4:高本	
関節外科センター				永井					糸川(10:00~)			