



## 内容目次

- ・新年のご挨拶（平成最後のお正月）
- ・そうだ、雑煮を食べよう！



発行元 地方独立行政法人さんむ医療センター  
広報編集委員会  
<http://www.sanmu-mc.jp/>

## 平成最後のお正月

病院ご利用の皆様、新年明けましておめでとうございます。昨年は皆様にとってどんな年だったでしょうか？皆様が1日も早く辛い症状から解放され明るく前向きに生きられることを心より願っております。今年は今上天皇が4月末日に退位されるご予定で、平成という元号での最後のお正月となります。

私自身、当院に平成9年に外科医師として赴任して以来20年を超える時間をこの病院で過ごし多くの患者様と出会い成長できたことに感謝しつつ、時の流れのあまりの早さに驚いております。当院も地方独立行政法人さんむ医療センターとして再スタートしてから9年の歳月が経過しようとしています。皆様のご支援のもとおかげさまで安定した運営を継続することができております。

今年度は老朽化した病院施設に替わる新病院施設の建設計画もさらに具体化してゆくものと思われま。少子高齢化の進む九十九里地域において地域住民の皆様の生活を守るという視点で、地域包括ケアの中心的担い手としてコンパクトでフットワークの良い医療を展開してゆく所存です。

皆様、今年もどうか宜しくお願い申し上げます。

院長 篠原靖志

## 「そうだ、雑煮を食べよう！」

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

さっそくですが、新年1番最初に食べるものと聞かれて何を思い浮かべますか？様々な習慣があると思いますが、私は真っ先に「お雑煮」を挙げます。

日本の伝統的な正月料理であり、食べられる方も多いと思います。種類は一つではなく、地域や家庭によって餅の形や入れる具材が違うのが特徴です。

私の家では山武郡を中心とした地域で食べられている「はばのり」を上に向けた黒いお雑煮が定番です。はばのりは寒い冬に岩場に生えており、一枚ずつ手摘みした後、数日間天日干しにして作ります。貴重で、値段も張りますが地元民にとってはお正月に欠かせないものです。「幅（はば）を利かせる」という意味で縁起がいいものでもあります。見た目は地味ですが、磯の香りとはほどよい塩味で美味しい！知らない方にはぜひ食べていただきたいです。

そして、お雑煮に重要なのがお餅。昔からお祝いや特別な日に食べる食材とされています。「お正月以外は食べない」という方が多い気がしますが、実はここぞという時に食べたいパワーフード！マラソン選手が試合前にお餅を食べるなんて話を聞いたことがありますが、消化が良く、栄養価が高いことが理由のようです。ただしお餅に含まれているでんぷんの性質上、冷たいまま食べるとかえって消化が悪くなるそうなので食べ方としてお雑煮はぴったりですね。

1年の始まりを祝って、日本の伝統をぜひ味わってください（食べ過ぎには十分注意です）。皆様にとって幸多き年となりますようお祈り申し上げます。

リハビリテーション課 眞行寺

