



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



新生活が始まる方、一緒にがんばろう！

主催：一般社団法人 みんなの健康 発行：2026年4月1日

旬な食材を使った
健康レシピ

タケノコとアスパラガスを使った 春の和風キッシュ



今回使用するタケノコやアスパラガスには、むくみの解消や高血圧予防に有効なカリウム、そして腸内環境を整える食物繊維が豊富に含まれています。

さらにアスパラガスには、疲労回復やスタミナ増強に効果があると言われるアスパラギン酸も豊富です。

旬の野菜には、その季節に必要な栄養素が豊富に含まれていると言われています。季節の変わり目こそ、栄養豊富な食材を上手に取り入れて、健やかな体作りを心がけましょう。

監修：石心会 管理栄養士 大川 清

材料
4人分

タケノコ水煮：100g、アスパラガス：4本、玉ねぎ：1/2個、しらす：大4、ベーコン：4枚
(キッシュ液) 卵：2個、牛乳：1/2カップ、ピザ用チーズ：40g、黒コショウ：少々
パイシート：1枚、オリーブオイル：大1

- 1 ボールに卵、牛乳、チーズ、黒コショウを加えて混ぜ、キッシュ液を作る。
- 2 タケノコ、アスパラガス、玉ねぎを一口大、ベーコンを1cm幅に切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルをひいて②を炒め、火が通ったら、ベーコンとしらすを加えてさっと炒める。粗熱を取っておく。
- 4 解凍したパイシートを麺棒で伸ばしパイ皿に敷き詰め、底の部分の生地にフォークで数か所穴をあける。(パイ皿がない場合は、厚手の耐熱のお皿でもOK！)
- 5 ③の具材にキッシュ液を半分注ぎ、パイ皿に入れる。残ったキッシュ液は最後に流し込む。
- 6 200℃に温めたオーブンで、約20分焼いたら完成。



栄養成分
(1人分)

エネルギー 261kcal、たんぱく質 12g、
脂質 19g、炭水化物 10.2g、塩分 1.1g、
食物繊維 1.6g

Check!

レシピは動画でも解説中!

この他にもたくさんレシピを
公開しているので、ぜひご覧
ください!



本紙を毎月ご希望の方には郵便でお届けします

本紙のお申込み、その他お問い合わせ

☎044-381-3377 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)





みんなの健康塾ちゃんねるでは、健康に関する様々なコンテンツを自由にご覧いただけます！

動画

スマホ

タブレット

お役立ち



心肺蘇生法のポイント
をチェックしよう！

1 周囲の安全確認

傷病者に接触する前に
周囲の安全を確認！

2 意識の確認

大丈夫ですか！？

両手で両肩を叩きながら
大きな声で呼びかける
(片側に麻痺があると
分らないため)



3 応援を要請

誰か来て下さい！

周囲にいる人をたくさん
呼んで下さい

混乱を防ぐため、具体的に
指示しましょう！

① 「119番を
お願いします」

② 「AEDを持って
きて下さい」

③ 「人をたくさん
呼んできて下さい」



4 胸骨圧迫



場所/胸骨の下半分
深さ/5-6cm
速さ/100回-120回/分

- ・肘を伸ばし、胸に向かって
真つすぐに腕をおろす
- ・片方の手を反対の手の甲に
重ねて指で固定、
手のひらの根元で
しっかりと押す

※疲れたら10秒以内に交代を！

成人の人工呼吸は、蘇生法の
訓練を積んでいる場合や
人工呼吸用マスクがある場合のみ行う
※小児は可能な限り実施

1 周囲の安全確認

倒れている人を見！



2 意識の確認

意識なし

応援を呼んで
119とAED！



意識あり



気道の確保

3 胸骨圧迫

強く！
早く！
絶え間なく！

＜くり返す＞
胸骨圧迫30回 × 人工呼吸2回

人工呼吸

※成人は訓練を積んでいる
場合や人工呼吸用マスクが
ある場合のみ行う
※小児には可能な限り実施

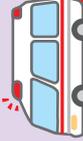
4 AED

到着したら音声ガイダンス通りにすぐ使用！

5 AEDの使用

- か：乾燥（水で濡れていない）
き：金属の除去（火傷の回避）
く：葉の除去（湿布など）
け：毛の除去（胸毛など）
こ：こぶ（ペースメーカーがあれば10cm離す）

上記に注意しながら、
音声ガイダンス通りに使用。
電気ショック時は
傷病者に触れないこと！



救急隊が到着する
まで4と5をくり返す！



心肺蘇生法を
身に覚えよう
命を繋ごう

巨本の作り方

- ①赤線部分を
山折りにする
- ②赤線部分を
ジグザグに折る
- ③完成！