

医師をめざすみなさんに役立つ情報を発信！ Vol. 16
2026.2

Wings of dreams

勉強の合間に！
ストレッチで集中力UP！

管理栄養士が教える
簡単レシピ！



下越病院

春季企画案内

健康運動指導士が
教える！

簡単ストレッチで集中力UP！

日々の勉強、お疲れ様です！
勉強中は長時間同じ姿勢が続くことで、血流が悪くなり、
集中力が低下してしまうことがあります。
短時間で簡単にできるストレッチをご紹介します！

- ① 肩の上げ下げ（肩こり予防）
5回×1～3セット



Point！

耳を近づけるように
意識しながら
肩を引き上げてみよう！



②肘の開閉（肩こり予防）

5回×1～3セット

姿勢を正し、両手を両肩にあてる

胸の前で肘を近づける動作と胸を開く動作を繰り返す



Point !

肘を近づけたときは肩甲骨どうしが離れるように、

胸を開いたときは肩甲骨を近寄せるように

意識して動かしてみよう！

③ふくらはぎストレッチ（血流改善・むくみ予防）

10秒×1～3セット

左足を後ろに引いて、膝を伸ばしかかとをつける

右足に体重をかけ、軽く前傾姿勢になる（左右実施）

Point !

両足のつま先を
しっかり前に向けよう！



管理栄養士が教えるカンタンレシピ！

食べ応え
あり！

サバ缶の味噌汁

夜食にも
おすすめ！

○用意するもの

- | | | |
|---------|-------|---------------------|
| ・サバ水煮缶 | 1缶 | (今回は150g、固形量90gを使用) |
| ・キャベツ | 80g | (外側の葉2枚) |
| ・人参 | 30g | (厚み3cmぐらい分) |
| ・玉ねぎ | 25g | (小玉で1/4) |
| ・味噌 | 12g | (小さじ2) |
| ・生姜チューブ | 少々 | |
| ・水 | 250ml | |



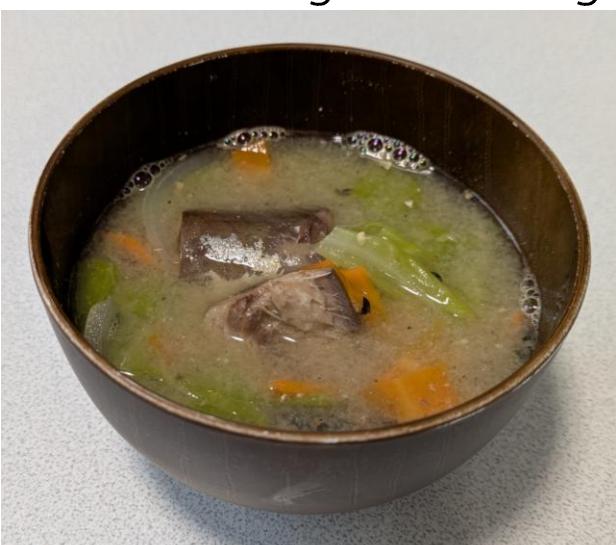
- ①キャベツはざく切り、人参はいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に切った野菜とサバ水煮缶を汁ごと、生姜チューブと水を入れ火にかける。
- ③野菜に火が通って軟らかくなるまで煮たら味噌を溶く。

出来上がりは味噌汁椀2杯分もしくはどんぶり椀1杯分

230kcal/杯

たんぱく質21.2g 脂質10.4g

炭水化物9.0g 塩分2.5g



夜食にもおススメのメニューです。
株式会社ネオマーケティングによれば偏差値が高いほど
夜食が「味噌汁」だったのだとか・・・。
味噌には脳を活性化させる効果や、
発酵食品として腸内環境改善によって体調を整える効果
があると言われています。サバ缶は調理が簡単で、
脳の栄養となるDHAやEPAも豊富です。
夜食では血糖値が上がりやすい食材を摂ると
眠気を誘ってしまうため、夜食として摂る場合は
ジャガイモや里芋などは避けましょう。
野菜はカット野菜や冷凍野菜で代用も可能です。
その場合は100～130gを目安に入れるとおススメです。

アレンジ！

- ①野菜を大根、人参、ゴボウにチェンジ
(豚汁の具材で水煮としても売られています)
- ②もっと手軽に、冷凍ほうれん草+サバ缶、味噌を
お椀に入れてお湯を注ぐだけ
- ③朝食であれば里芋やジャガイモを入れて栄養価をアップ



アレンジに便利な食材の一例です！
他にも試してみてください！！

新潟民医連 2026年春企画のご案内

① 医師体験

日程：3/27(金)、30(月)、31(火)、4/1(水)、2(木)
各日13:00～17:00

会場：下越病院 新潟市秋葉区東金沢

内容：院内見学、医師懇談、医師業務体験

※血液や臓器などを見る可能性がございます。

※感染症の流行が拡大した場合は中止なります。

例年多くの方が参加し、ご好評をいただいております！

医師が「**高校生にはこれを体験してほしい！**」と考えた内容で
実施します。ぜひご参加ください！！

② 医師と本気で考えるこれからの君の人生

日程：4/11(土) 13:30～17:00

会場：新潟大学駅南キャンパス ときめいと会議室B

内容：医師と一緒に、皆さんこれからについて考える学習会
ワークショップを通して自分でじっくり考える機会に！

③ 受験生応援セミナー 医学生としゃべり部

日程：4/18(土) 13:30～15:30

会場：新潟大学駅南キャンパス ときめいと会議室B

※お申込みいただいた方に詳細な案内を送付いたします

内容：受験や大学生活についてのお悩みを、先輩医学生が
NGなしで答えます！ 進路相談会も実施！！

お申し込みはこちらからどうぞ！！→
※各学校の進路指導の先生方にも
順次ご案内する予定です！！



組織現勢 (2023年12月現在)

区分	事業所数
病院	142
有床診療所	11
無床診療所	462
歯科診療所	78
訪問看護ステーション	216
保険薬局	340
薬剤・診療材料センター	33
看護・介護学校	8
検査センター	1
特別養護老人ホーム	38
介護老人保健施設	50
鍼灸所	3
研究所	2
その他（介護福祉関係等）	331
合計	1,715

主な医療団体 との比較

職員数		
民医連	82,154	2023.3.31
日赤	67,403	2022.3.31
厚生連	54,620	2023.3.31
済生会	64,000	2022年度
病院数		
民医連	143	2023.3.31
日赤	91	2022.3.31
厚生連	103	2023.3.31
済生会	81	2022年度
1日平均の入院患者数		
民医連	20,094	2023.3.31
日赤	約 26,000	2022年度
厚生連	約 22,763	2023.3.31
済生会	約 16,602	2022年度
診療所数（医科のみ）		
民医連	479	2024.1.31
日赤	(健康管理センターを含む) 5	2021.3.31
厚生連	60	2023.3.31
済生会	21	2023.12.27

民医連とは

私たち民医連は、無差別・平等の医療と福祉の実現をめざす組織です。戦後、医療に恵まれない人々と医療従事者が手をたずさえて各地で民主診療所が作られました。

そして1953年「働くひとびとの医療機関」として全日本民主医療機関連合会を立ち上げました。

それから60年余り、何よりも地域の人たちの思いを大切にし、地域に求められる医療を行ってきました。

設立以来一貫として私たちの病院は差額ベット代を頂いていません。

また、無料定額診療にも取り組んでいます。これは「お金のあるなしで医療に差別があってはならない」という私たちの考えによるものです。

新潟民医連 医学生・研修医サイト

新潟民医連の医学生・研修医サイトが
リニューアルしました。
各企画のご案内を随時更新しています。
お申し込み、お問い合わせは
こちらから！



新潟民医連 × (旧Twitter)

2020年9月より開設！
学生向け企画の情報を
発信しています。
こちらもフォロー
お待ちしています！



新潟民医連の奨学金制度

新潟民医連では、医学生を対象とした奨学金制度を設けています。
私たちの医療活動に共感し、ともに医療活動の発展を考えてくれる方に
奨学金の貸与を行っています。

●貸与額（各1万円単位で支給）

奨学貸付金

月額10万円まで

特別貸付金

各学年5名まで

月額10万円まで

（奨学貸付金と併給可）

最大20万円

新潟民医連加盟事業所

【新潟市】
・下越病院
・ときわ診療所
・かえつクリニック
・坂井輪診療所
・舟江診療所



下越病院

厚生労働省指定
臨床研修病院



かえつ
クリニック

【長岡市】
・ながおか生協診療所
・生協かんだ診療所
・生協こどもクリニック
・あたごこどもクリニック

質問を募集します！

医療に興味を持っている方の質問やお悩みを大募集しています！
いただいた質問やお悩みについては今後のWings of dreamsでお答え
していきます。応募の中から抽選で3名様に図書カード500円分を
プレゼント！お気軽にご応募ください！



締切：2026年4月30日（木）

←応募はこちらから

〒951-8154

新潟市中央区医学町通1番町45 第2関本ビル2階

新潟民医連

（新潟県民主医療機関連合会）



gakusei@niigata-min.or.jp

