

三保の森クリニック

医療法人 赤枝会 三保の森クリニック

〒226-0015 横浜市緑区三保町195-1

TEL 045-922-5255 / FAX 045-922-5581

WEB SITE <http://www.akaedakai.com/mihonomori/>

2020年12月
NO.87

早いもので今年も最後の月となりました。
日々寒さも厳しくなっております。
発熱や咳、足の痛み、腰痛、胸部痛など
注意しなくてはいけない症状が多くみられる季節です。
体調が優れなかったり、いつもと違うなど
感じた時はどんなに小さな事でも、すぐにお声掛け下さい。
スタッフと患者様がより身近である事が見落としを防ぎ、早期発見に
つながります。今年もまだ、あと数日ございますが、皆様のご協力のもと、
透析医療を安全に行わせて頂きました事、心よりお礼申し上げます。

staff一同

「年末年始の食事について」

年末年始は何かと馳走を頂く機会の多い時期となります。年末年始の食事を楽しむためにも食事のポイントを押さえて上手に乗り切りましょう。

おせち料理

- おせちは保存食である為、食塩や砂糖が多く含まれています。食べる際は少量にし、前後の食事も薄味にする等の調節をしましょう。
- あらかじめ自分が食べる分を取り分けて量を把握し、食べ過ぎを防ぎましょう。
- 手作りする際は水さらしや茹でこぼしを忘れずに。
- 減塩のおせちも販売されていますので利用してみるのも良いでしょう。



アルコール

- 肝機能に問題がなく、医師にアルコールを禁止されていない方は、1日の飲水制限の範囲内であれば、お酒を飲む事も可能です。少量なので「飲む」というより「味わう」程度になります。お正月の雰囲気を楽しめますね。
- 食事と一緒にとると、胃の中の食べ物が粘膜の上に層を作り、胃を荒らすことが少なくなり、さらにアルコールの吸収を遅らせる効果があります。
- お酒のつまみは塩分が高い物が多いので注意しましょう。



年越しそば

- 麺類は麺そのものにも塩分や水分が含まれています。
- つゆは味見程度にし、極力残すようにしましょう。
- 「かけそば」にせず、「ざるそば」のようにつけ麺で食べると約2gの減塩ができます。
- 麺がつゆでふやけるのも防げる為、余分な水分摂取を防ぐこともできます。
- 麺類は、肉や卵等の蛋白質源と野菜を加える事によってバランスが良くなります。海老天や野菜天、卵等をのせてエネルギーアップを図るのも良いですね。
- そばはリンが多くなっています。普段リンの値が高めの方はうどんへ変更するとリンの含有量を約1/4に減らすことができます。



おもち

- 角切り餅2個100g=ご飯約140g=235kcalです。特に糖尿病のある方は食べ過ぎに注意しましょう。
- お餅の調理法は揚げるか焼くが適しています。
- お雑煮にする際は野菜等で具たくさんにして、汁の割合を半分以下に減らしましょう。汁を飲まなくても材料が汁を吸っているため水分は多くなります。お餅は焼いてから入れることで、風味がつき、薄味でも満足度がアップします。
- 安倍川餅はきな粉にカリウム、リンが多いので控えましょう。



お正月料理の栄養価と 食べ方の工夫

	エネルギー kcal	リン mg	カリウム mg	塩分 g	食べ方の工夫
1日当たりの 食事摂取基準めやす	1600 ~ 1800 kcal	800 mg 未満	1800 mg 未満	6g 未満	基準以内に収まるように 調整しましょう。
黒豆 (大さじ1杯 20g)	64	42	124	0.8	大さじ 1杯程度に
田作り (10本 20g)	67	460	320	0.4	※リン、カリウムが高いので控える
栗きんとん (栗2個 50g)	90	16	121	0.2	栗を2個まで
昆布巻 にしん入り (1個 40g)	34	19	225	0.5	1個以内に
伊達巻 (2切 40g)	78	48	44	0.4	2切まで
数の子 塩抜き (1切 40g)	36	38	1	0.5	十分な塩抜きをすれば 問題なし
かまぼこ (2切 40g)	38	24	44	1.0	少量でも塩分高いので注意
えびの塩焼き (1尾)	17	56	77	1	塩分高い 1尾まで
煮しめ 里芋 (2個 80g)	63	38	448	0.8	カリウム高い 1個まで
煮しめ 筍 (2切 80g)	40	48	376	0.8	カリウム高い 1切まで
なます (小鉢1杯 50g)	36	21	138	0.3	干し柿入りのなますは、さらにカリウムが高くなるので 干し柿を除いて食べる
いくら (大さじ1杯 20g)	54	106	42	0.5	少量なら問題なし
めばちマグロ赤身刺身 (5切 100g) 醤油なし	108	330	420	0.1	3切程度に
黒マグロ とろ刺身 (5切 100g) 醤油なし	344	180	230	0.2	5切程度に
たらば蟹 (1/2杯 200g)	160	380	460	1.6	足2本以内に
毛蟹 (1杯 200g)	166	400	560	1.2	少量に
新巻鮭 (1切 80g)	123	184	304	2.4	1/2切以内に
赤飯 (200g) ごま塩なし	378	108	158	0	問題なし
お雑煮 (餅2個 小松菜20g 鶏肉30g入)	275	152	336	2.0	は下茹でてしてカリウムを減らす 汁は残す
うどん 茹で麺 (200g)	210	36	18	0.6	汁は残す
そば 茹で麺 (200g)	264	160	68	0	汁は残す
みかん (1個 100g)	46	15	150	0	1日1個まで

※一般的な数値を掲載しました。味付けや食材によって数値は異なりますので、参考程度にして下さい。



「介護老人保健施設(老健)しょうじゅの里大和又吉施設長」の施設めぐり 好評連載⑧

施設長Drマタヨシのグループ施設めぐり

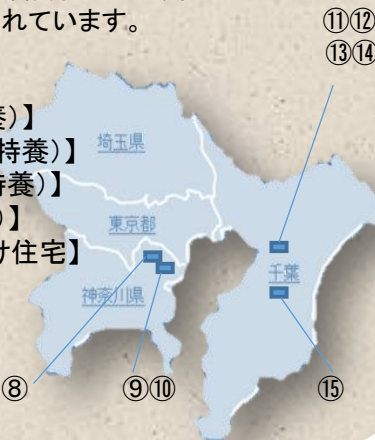
同法人グループの「老健しょうじゅの里大和」の広報誌にて又吉施設長がグループ施設を紹介する記事を連載しています。

施設巡りもいよいよ中盤です。今月から医療法人赤枝会と並んで赤枝グループの中核をなす、社会福祉法人兼愛会を御紹介しましょう。特別養護老人ホーム(特養)を中心に、神奈川・千葉にまたがる下記8つの施設で構成されています。所在地、開設年月日、病床数、収容人数などもお示ししておきます。

【社会福祉法人兼愛会】

- ⑧しょうじゅの里三保(横浜市緑区、2005年4月、180名)【特別養護老人ホーム(特養)】
- ⑨しょうじゅの里鶴見(横浜市鶴見区、2011年12月、100名)【特別養護老人ホーム(特養)】
- ⑩しょうじゅの里小野(横浜市鶴見区、2018年4月、120名)【特別養護老人ホーム(特養)】
- ⑪しょうじゅ美浜(千葉市美浜区、2013年12月、100名)【特別養護老人ホーム(特養)】
- ⑫しょうじゅレジデンス(千葉市美浜区、2014年4月、99戸)【サービス付き高齢者向け住宅】
- ⑬美浜しょうじゅタウン(千葉市美浜区、2013年12月)【高齢者福祉総合施設】
- ⑭しょうじゅクリニック(千葉市美浜区、2014年5月)【診療所・人工透析センター】
- ⑮しょうじゅの里茂原(千葉県茂原市、2001年3月)【ケアハウス】

～次回より、それぞれの施設をより詳しく御案内させていただきます。



今月の透析食 Pick up

- ご飯
- リンゴサラダ
- エビのチリソース
- 鶏肉の四川風ロースト
- 付) ブロッコリーとエリンギのソテー
- もずく

今回は鶏肉を四川風ローストにして、ピリ辛味を楽しんで頂きました。日本人の一般的な味覚は、甘味、酸味、塩味、苦み、辛みと5つありますが、四川料理には「麻(マー)=しびれる」というもう一つの味覚が存在するそうです。さらに、辛味の味覚は6種類に分かれるそうです。料理って奥が深いですね。

1月の検査予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
	胸部撮影 胸部撮影					
10	11	12	13	14	15	16
	血液検査 血液検査					
17	18	19	20	21	22	23
24/ 31	25	26	27	28	29	30
	血液検査 血液検査					



寒い日が続いているのでクリニックの送迎車両も、路面の凍結や積雪に備え、タイヤの交換を始めました。皆様の送迎をより安全に行いたいと思います。