

おとなのじかん

お酒の適量、知っていますか?「健康日本21」によると純アルコールで1日約20g程度とされています。純アルコール量は酒量と比重で計算するものです。20gって?わかりにくいですね。裏面の図を参考にしてください。お酒はすきっ腹に飲まないこと!胃の粘膜に直接ダメージを与えないためです。そして悪酔いしないためにもおつまみは大事です!おつまみといえば、豆、珍味、スナックなど塩辛いものや、塩分・脂質が高めのものが多くなりがち。味の濃いものはお酒がすすみ、カロリーオーバーになる可能性大!食物繊維食材、例えばキノコ類、野菜類、海藻類は低カロリーですよ。当院の献立で話題になった「おからサラダ」は食物繊維たっぷり、糖質脂質低めで黒コショウの効いた大人の味です。裏面でご紹介します。



おうち時間:「コロナ禍でよく耳にする言葉です。家族で食卓を囲み、時には一緒に料理を作るなど、団らんが増えた方もいらっしゃるね。
ちよつど(食欲)の秋、今回は健康面を重視した大人ののおつまみと、お子さんのおやつを取り上げてみました。

おうち時間を食で楽しむ

おとなのじかん・こどものじかん

管理栄養士 富中英恵



さつぞん通信

札幌病院広報誌
第15号
2021年11月発行

こどものじかん

さつま芋のホットケーキ



材料(直径約10cm 4枚分)

薄力粉150g ベーキングパウダー10g
砂糖30g 片栗粉大さじ1 牛乳 150cc
卵1個 バター20g さつま芋1/2本

つくり方

・牛乳・卵・砂糖・塩を泡だて器で混ぜます。薄力粉・ベーキングパウダー・片栗粉を入れてよく混ぜます。バターはレンジで溶かしてから混ぜます。

さつま芋は小さく切って電子レンジで柔らかくします。(焼き芋でもOK)

・フライパンにバターを溶かし、混ぜたタネを流し入れ、フタをして両面焼いたら出来上がり!

※カップケーキ型に入れて170℃のオーブンで15分ほど焼く、またはドーナツ型にして揚げてもOK

子供にとっておやつは必要なエネルギーを補う第4の食事とも言われています。胃が小さいので1食にたくさん食べられませんね。食事では取り切れない栄養素を補います。チョコレート、ポテトチップス...美味しいけれどこれは嗜好品。カロリーは高いけれど成長過程に大切なタンパク質は摂れません。糖質や脂質が高めのものも多く、虫歯や肥満の原因にもなりかねません。

食事に影響しないように時間を考えることも必要です。おやつを卒業する時期は、空腹を我慢できる10歳頃と言われています。体格、運動量、食欲等によって食事量は違いますので参考までに...

手軽におやつを作ってあげたい...ホットケーキミックスが頭に浮かびました。便利ですね。でもホットケーキミックスには添加物(乳化剤、ショートニング、着色料など)が入っているのをご存知ですか?実は、粉もご自宅でミックスできますよ。私も作り置きしていますのでご紹介します。



当院のホームページがご覧
いただける QR コードです

発行:医療法人ひまわり会札幌病院 広報部
小樽市銭函3丁目298 Tel.0134-62-5851



ひまわりのエール



腎臓病の方は

「減塩」調味料に注意！

“塩分控えめ”“減塩”と表記された醤油などは、高血圧の方には効果がありますが、腎臓機能が低下している方には注意が必要です！

その理由は塩味のナトリウムを減らし、味の似ているカリウムを増やしていることにあるのです。

腎臓病の方にはカリウム制限があります。腎臓の機能が低下していると、カリウムを尿として十分に排出するのが難しくなり、体内に蓄積されていきます。体内にカリウムが蓄積すると、しびれや脱力感、不整脈等の症状が出る場合があります。

(師長・須貝志寿子)

おからサラダ

材料(4人分)

おから100g ささみ1本(サラダチキンでもOK)
キャベツ1/8個 ミックスビーンズ50gくらい
マヨネーズ大さじ4 ブラックペッパー適量

作り方

生のおからは鍋で炒ります。ささみは茹でてほぐします。キャベツは軽く塩もみします。材料をすべてボールに入れて混ぜれば完成! 具はアレンジ可。マヨネーズはカロリー低めのものだとよりヘルシーに。

下図:健康日本21 純アルコール20gの目安



メディカルコラム

ナースのお仕事〜医療療養病棟編〜

医療療養病棟師長 須貝志寿子

医療療養病棟には、病院での医療処置が継続的に必要な患者さん、例えば透析を続けている方、気管切開をしているため自宅療養が困難な方等が入院されています。32床中、約7割は腎臓の病気で週3回、人工透析をされている方です。腕に透析を行うための血管(シャント)を作っている方、透析を行うためのカテーテルを留置している方は細かな観察が欠かせません。血管が詰まることはないか、カテーテル挿入部周辺の皮膚状態は問題ないか?看護師は水分や食事の摂取量のチェックもしています。摂取量が不十分な患者さんの場合、主治医や栄養士と相談して、適切なカロリーが摂れるように献立の工夫等に努めています。



ところでコロナ禍となり、一年半が経過しました。以前は定期的にプロの美容師さんが病棟に散髪に来ていましたが、面会中止に伴って美容師さん達も病棟内に入れなくなりました。当然患者さんの髪は伸び放題:年を重ねても身だしなみに余念のない患者さん達は、ボサボサの髪にストレスが増大していきました。この状況、長期化しつつあり、職員でカットするしかないか?腕に自信のない私たちが覚悟を決めたところで朗報が! 私達の病棟に元美容師という経歴の介護士さんがいたのです! さっそくお願いしました。散髪も技術ですね、見入ってしまう手際の良さで、患者さんはさっぱりさわやかに!

それからは、男性患者さんで坊主頭が希望の方は私と主任が担当。あ、心配なく。バリカンの扱いはとても上達しましたよ。「次はいつしてもらえるのか?」と首を長くして待っていただけくらい好評です。

ご家族と会えない日が一年以上も続く療養患者さん達、変化の乏しい日々には見えますが一日でも早く面会制限が解除され、プロの美容師さん達が来てくれる日常が戻るといいですね。



医療法人 ひまわり会
札樽病院

〒047-0261 小樽市銭函3丁目298
Tel.0134-62-5851