

病院の管理栄養士が考えた 体が喜ぶレシピ

家庭でも簡単に作れる健康メニューを、ご紹介するこのコーナー。今回は帯広病院(北海道帯広市)の會田裕子さん(主任栄養士)が紹介する、夏バテ防止にピッタリで、いろいろな食材にあう「肉みそ」です。

いろんな食材との相性抜群 肉みそ

お好みの食材でいろいろアレンジ



写真は生春巻きを使って、肉みそを豚肉や野菜などで巻いた品々

【食材】

鶏ひき肉	90g	サラダ油	6g
長ネギ	30g	みそ	18g
にんじん	15g	上白糖	9g
しょうが	3g	みりん風調味料	9g
		水	大さじ2

- ① 長ネギ、にんじんはみじん切りにし、しょうがはおろす。
- ② サラダ油で①をよく炒め、鶏ひき肉を加えてさらによく炒める。
- ③ 水を加えてコトコト煮ながら、鶏ひき肉に十分に火をとおす。
- ④ 混ぜ合わせておいた調味料を加えて、なじませる。

※水分が多いときは、カラカラになり過ぎない程度に、火にかけて水分を飛ばしてください

ポイント

鶏肉には良質で消化吸収のよいたんぱく質や、体内で合成できない「必須アミノ酸」が含まれています。また、皮膚や粘膜の健康を保つ働きのあるビタミンAも豊富。夏バテ防止におすすめです。

こんな食材が自慢です!



北海道といえば食の宝庫。なかでも帯広市を含む十勝地方は畑作・酪農の代表的中心地です。じゃがいも・小麦・豆類などの作物栽培で知られ、機械化された大規模農法により、道内のみならず日本の食料供給地としての役割を担っています。豆類では小豆、チーズやバターなどの乳製品、そのほかにもポテトチップスやワインなど、十勝の名を冠した商品で全国に知れ渡っています。

帯広病院栄養管理室スタッフ一同より

十勝はとにかく食が自慢の広大な地平線に昇る星たちを眺めているとストレス解消にもいいですよ。札幌だけでなく、ぜひ道東にも来られ!



帯広病院(北海道帯広市)

許可病床数353床。
循環器・精神・呼吸器・重症心身障がいの各医療を基本に、地域に根ざした病院をめざして積極的な情報発信を実施。栄養管理室では、生活スタイルに合った、わかりやすい栄養指導をこころがけている。

もしもに備えて

室内での熱中症に注意しましょう

今回は“高齢者”の熱中症予防について、横浜医療センター(横浜市)の古谷良輔医師(救命救急センター長)に伺いました。



古谷医師の気分転換は映画鑑賞。スターウォーズが好きだが、「ラ・ランド」もお気に入り

1 室温と湿度の両方に注意を

エアコンを使わず、窓を閉め切っているような室内は、熱中症になりやすい環境です。特に、高血圧・糖尿病・認知症などの持病がある方は重症化しやすいので、注意が必要です。熱中症と聞くと室温を意識しがちですが、湿度が高いと28度の設定でも熱中症になることがあります。熱中症対策はエアコンの設定は“冷房”ではなく、“除湿”や“ドライ”などの機能を使って湿度も下げると効果的です。

2 水分と同時に塩分の補給も

こまめな水分補給と塩分の摂取が大切です。市販のものでは、水よりはスポーツドリンクの方がいいのですが、熱中症対策としては塩分が足りないため、経口補水液が最適です。水しかないような場合は、梅干しや塩辛などを同時に摂るのも効果的でしょう。また、涼しい服装や、寝不足を避けるよう心掛け、お酒も控えめに。梅昆布茶やみそ汁などもミネラルや塩分が豊富に含まれており、熱中

症の予防に有効です。

3 いつもと違う場合は、早めの受診を

熱中症の初期症状は、めまい・立ち眩み・こむらがり・多汗などさまざまですが、こうした症状がある場合は、まず体を冷やすことが大切です。水分と塩分の補給とともに、冷水で冷やしたタオルなどを体に当てて、体温を下げましょう。さらに、症状の改善がみられなかったり、頭痛や嘔吐、意識がもうろうとしているような場合は、できるだけ早く医療機関を受診しましょう。熱中症の重症化を防ぐには、1時間以内の適切な処置が大切です。

横浜医療センターのドクターカー



2017年4月に導入。消防からの要請で出動し、医師・看護師・救急救命士が同乗する。現場に駆け付け、医師が緊急度や重症度を判断して、適切な医療機関への搬送を指示する。地域の中核病院として果たす役割のひとつとして、注目されている。

より良い紙面づくりのために、アンケートにご協力を!

※ご回答はメール(国立病院機構本部広報文書課宛)にてご送信ください。

※メールの本文に質問の番号(問1、問2など)と選択肢の番号または回答文を直接ご記載ください。

問1. 性別・年齢、および今号をご覧になった方法を教えてください。

性別: 1. 男 2. 女 年齢: () 歳

方法: 1. () 病院で 2. 機構ホームページで

問2. 読みやすく、わかりやすい広報誌だと思われましたか?

1. 読みやすい 2. 読みにくい 3. どちらでもない

理由 ()

問3. 興味をもたれた内容とその理由をお答えください。

内容 ()

理由 ()

問4. 今後、取り上げてほしい内容、テーマがありましたら教えてください。

()



上記 QRコードから送信先メールアドレスを読み取れます。



送信先 メール: webmaster@hosp.go.jp