

# 広報委員「さんからの おすすめメニュー



Today's feast

130 kcal

1個分のカロリー

今月の一品「おからドーナツ」

## 材料(8個分)

- 華おから ..... 120g
- 薄力粉 ..... 120g
- 砂糖 ..... 50g
- 卵 ..... Mサイズ1個
- ベーキングパウダー ..... 小さじ1
- バニラエッセンス ..... 少々
- 粉糖 ..... 適量
- 揚げ油 ..... 適量

## 作り方

- ①華おからを電子レンジで1分加熱し、粗熱をとる。
- ②薄力粉、ベーキングパウダーをあわせてふるっておく。
- ③砂糖と卵を混ぜ合わせて、バニラエッセンス、①、②の順で混ぜ合わせ、ひとまとまりにする。
- ④8等分にしてドーナツ型で形を作る。
- ⑤170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑥茶こしで粉糖をまぶして出来上がり。

成形する時に、手を水か油で湿らせておくとし地がまとめやすくなります。

## おからには 食物繊維がいっぱい

おからには、タンパク質、ビタミンB1、カルシウム、鉄などが含まれ、特に**食物繊維が豊富**です。

### 食物繊維の働き

コレステロールは、腸管から吸収され血液中に留まり、動脈硬化の原因にもなります。また、脂肪を多く取ると胆汁酸が分泌され、腸内で長く留まると発がん物質に姿を変えます。食物繊維はこれらの物質を、腸通過の際に吸着し、一緒に排泄させる働きがあります。糖尿病は、インスリン分泌が抑えられ体内に不足している状態です。食物繊維は胃で長く停滞するため、**小腸でのでんぷん吸収を遅らせ、血糖値の上昇速度を遅らせる働き**があるので、糖尿病の予防に効果的です。

食物繊維の一日の摂取目標量は、男性19g、女性17gです。  
(おからに30gに含まれる食物繊維は、3.5g)

ひとこと  
×モ

# おからドーナツ

## 編集後記

トヨタのリコール問題は、日本の専門家の予想とは裏腹に、米議会を巻き込んだ大問題に発展しました。激動の渦中で社長に就任してわずか半年、公聴会に立った豊田章男社長は、「すべてのトヨタ車には、私の名前が入っている」と語り、謝罪しました。「カブキ」と酷評された公聴会でしたが、その言葉には誠意が込められていたように思います。(歌舞伎を演じていたのは、パフォーマンスに終始した議員たちでした)

トヨタと比べると、今春より、井口大助院長を中心とする新体制がスタートしました。医療業界も激震が続いていますが、レーシングドライバーだった豊田社長と同様、井口院長もならしたスピード感で、地域の医療と我々職員を牽引してくれているはずだと思います。

地域の皆様方には、今後ともご支援の程よろしくお願い申し上げます。

(編集委員)

# 見直しませんか？ あなたの健康

by.健康管理部



Vol.2  
人間ドック

定期的に全身をチェックして、健康度を確認し、病気を早期発見するのが「人間ドック」です。当院健康管理部では、皆様のニーズに合わせた人間ドックを行っています。

日帰り  
コース

料金  
31,500円

脳ドック

料金  
35,000円

その他の  
人間ドック

各種人間ドックも  
行っています。  
ご相談ください。

月曜日～土曜日の毎日実施しております。※ただし、第3土曜日・祝祭日は除きます

## オプション検査も充実

検査項目	内容
腫瘍マーカー	種々の消化器がん、肺がんの補助的診断に活用されます。(CEA、CA19-9、AFP、サイトケラチン-19)
蓄痰細胞診	痰を3日分とって、顕微鏡で調べます。主に肺がんの有無に使われます。
骨密度測定	骨量を測って、骨の年齢を知ることができます。その結果、骨折の危険性がわかります。
動脈硬化検査	血管の硬さと詰まり具合を知ることができます。また、得られた波形から動脈硬化を総合的に診断することができます。検査方法はとても簡単で、時間はわずか5分程度です。
ペプシノゲン検査	ペプシノゲンという物質の血中濃度を測定することで、胃粘膜の老化(萎縮)を客観的に調べる検査です。
ヘリコバクター・ピロリ抗体検査	胃・十二指腸潰瘍、慢性胃炎の原因になることで知られている細菌(ヘリコバクター・ピロリ菌)が感染していないか調べる検査です。
内臓脂肪検査	お腹の中の腸周辺につく脂肪を、腹部CTによって撮影します。この検査は内臓脂肪蓄積量がわかり、メタボリックシンドロームの診断に重要な要素となります。
甲状腺検査	FT4 TSH 血中の甲状腺ホルモン濃度を知る方法の一つです。 甲状腺刺激ホルモンです。甲状腺機能低下等を調べる検査です。
HbA1c(ヘモグロビンA1c)	糖が結合したヘモグロビンです。過去1~3ヶ月の長期血糖コントロールの指標となります。
頭部・頸部MRA 脳MRI検査	強力な磁石の作りだす磁場の働きを利用して、脳の断面の血管を映し出す検査です。脳梗塞や脳腫瘍、脳動脈瘤の早期発見を目的に行います。
前立腺検査(PSA)	前立腺がん、前立腺肥大症、前立腺炎かどうか確かめるための血液検査です。
マンモグラフィー (乳房X線写真)	乳房のX線写真のことで、身体の外側からの診断では触れない病気を見つけることができます。



健診は【予約制】になっておりますので、健康管理部へお問い合わせください。

お申し込み・お問い合わせ  
落合病院 健康管理部  
TEL.0867-52-1512(直通)  
(受付時間/午前8:00~午後5:00)

次回のお知らせ / 「各種検診」をご紹介します。