

栄養科からの おすすめメニュー



Today's feast
391 kcal
1人分のカロリー

今月の一品「かぼちゃのギョーザ」

材料 (10ヶ方)

- かぼちゃ 200g
- 玉ねぎ 40g
- にんじん 10g
- だしの素 少々
- 塩・こしょう 少々
- あけ油 適量
- ギョーザの皮 10枚

作り方

- ①かぼちゃは皮をむいて、2cm角くらいに切り、レンジにかけやわらかくする。
- ②玉ねぎ、にんじんはみじん切りにし、にんじんはさっと茹でておく。
- ③かぼちゃは熱いうちにつぶして、だしの素を混ぜ、あら熱がとれたら玉ねぎ、にんじんを入れ、塩・こしょうをしてよく混ぜる。
- ④皮で包んで、170℃の油でカラリと揚げる。

皮・わた・実・種まで... 栄養豊富なかぼ"ちゃ

かぼちゃは緑黄色野菜に分類され、ビタミンEとβ-カロチンが豊富に含まれています。ビタミンEはしみやしわをできにくくする働きがあるほか、更年期の諸症状を和らげたり、血行不良による冷えを解消する作用もあります。β-カロチンは、ビタミンEと協調し、細胞の老化、がん化を防ぐ働きがあります。また、皮膚・粘膜・目の網膜を健康に保つ作用のほか、免疫力を強化し細菌やウイルスから身体を守る働きがあります。βカロテンやビタミンEは脂溶性ビタミンと呼ばれるため、油炒めなどにして油分と一緒に摂取することで栄養素をしっかりと吸収できます。さらにかぼちゃには、便秘を改善し大腸がん・糖尿病の予防効果がある食物繊維、ナトリウムを排泄し、高血圧を防ぐ働きがあるカリウム、ビタミンB群・Cもバランス良く含んでいます。かぼちゃの栄養は、皮やわたの部分にたくさん含まれていますが、種や実もまた栄養豊富なのです。

かぼちゃの豆知識

かぼちゃの皮のオレンジ色は、かぼちゃが土と接していた部分。日光が当たっていないために緑にならず、中の果肉の部分の色がそのまま見えています。つまりこの色が濃いほど、中身は熟して甘いのです。

かぼちやのギョーザ

編集後記

先日、インディ・ジョーンズを地でいくアメリカ人の記事を目にしました。遺跡の発掘で集めた遺物で富を得た彼は、80歳を超えた現在、伝説の男になろうと貴重なコレクションを入れた「宝箱」を世界のどこかに隠し、発見者のものになる宝探しゲームを企画。すでにトレジャーハンターが探しているというのです。男子としては羨ましい人生ですが、ふと小さい頃の夢は何だったかと考えてしまいました。「夢は近付くと目標が変わる」といった誰かのように、プロ野球選手にはもうなれそうもありませんが、わが落合病院には「なりたい職業の上位にランクインする医師や看護師がおり、ごく身近で夢を実現した人がいることに気がつくきました。

今回はトビックスで、当院で実習している未来の看護師たちを紹介しました。おそらく夢が目標に変わっている頃、仕事の魅力や楽しさを実感してもらおうことも当院の務めであると思えました。

(編集委員)

緩和医療シリーズ 最終回 Vol.4

今回のテーマ 『訪問看護の役割』



訪問看護とは、お住まいに訪問して療養生活を送っている方の看護を行うサービスです。

ご本人やご家族の意思、生活を尊重し、安心して生活できるよう、予防から看取りまでを支えます。

ターミナル(終末期)ケア 痛みの緩和・精神的援助・看取り



少しの不安でも聞いて欲しい...

ご本人の思い



自分たちだけでは不安...
どのようなことに気をつけたいの?
いざというとき、どこに連絡するの?
自分はなにをすればいいの?

ご家族の思い

あなたはどこで終末期を迎えたいですか?



「病院」で終末期を迎えると...

- 容態が急変しても、すぐに対応してくれるので安心できる
- 自由に生活できない
- 家族や友人との交流がしにくい
- 病院の都合で退院させられ、行き場が見つからないこともある
- 毎日お見舞いに行くなど、家族の介護負担は必ずしも減らない



「自宅」で終末期を迎えると...

- 家族の介護負担が大きいかもしれないが、いいことも多い
- 住み慣れた場所で自由に自分らしい生活ができる
- 大事な家族や友人、ペットとともに過ごすことができる
- 治療法や療養の仕方について自分で選択できる
- 通院や付き添いで家族が疲れることがない
- 家族も自分らしい生活をしながら介護を続けることができる

このような場面を支援させていただきます。

おちあい訪問看護ステーション
☎0867-52-8050

緩和医療シリーズは今回で終了です。次回から「高次脳機能障害」シリーズが始まります。

