

栄養科からの おすすめメニュー



今月の一品①「白玉のきな粉のせ」 **1人分のカロリー**

① 白玉のきな粉のせ

材料 (1人分)	
白玉粉	20g
かぼちゃの裏ごし	20g
水	7cc
白玉粉	20g
水	30cc
きな粉	適量
砂糖	適量

作り方

- ①かぼちゃは、蒸して(または茹でて)裏ごしする。
- ②白玉粉は水と合わせて練り、4個に分けて丸め、茹でる。浮かんで来たら水を入れたボールに取り出す。
- ③お皿に盛りつけて、きな粉をかける。

208 kcal

1人分のカロリー

② マフィン (青菜&チーズとココア)

材料 (1人分)	
豆腐	30g
ホットケーキミックス	30g
牛乳	12cc
青菜・チーズ	適量
豆腐	30g
ホットケーキミックス	30g
牛乳	15cc
ココア	適量

作り方

- ①豆腐は水気を切ってつぶす。青菜は茹でてみじん切りに切る。チーズは1cm角に切る。
- ②全部合わせて混ぜ、マフィン型に入れ、オーブン(165℃)で15分焼く。

150 kcal

147 kcal

ココア

青菜&チーズ

1個分のカロリー

1個分のカロリー

今月の一品②「マフィン (青菜&チーズとココア)」

編集後記

通勤時間帯に放送が重なるなど、いろいろな意味でもどかしかったサッカーW杯。このあとがきを執筆時点で優勝国は決まっています。ですが、我が職場では、すでに終わった空気には、包まれていました。素人目に見ても惜しい要素はなく、力を出し切った感もない日本代表。4年に及ぶ努力が公衆の面前で露と消えた彼らの心境はいかほどでしょう。力が出し切れなかった理由は、やはりメンタルの部分でしょうか。選手らの表情や涙を見ると、意気込みや思い入れはどのチームにも負けていなかったはず。とすれば、チーム全体としての精神状態、イメージや意思のようなものに、わずかな不協和音が起きていたのかもしれない。組織として結果を出すことの難しさ、その土台となる組織風土の大切さをあらためて考えさせられました。

当院では、ご紹介のとおり、新たな職員の入職や看護部長の交替がありました。少しずつ変わる組織が今後どのような道を進むのか。次のW杯をお楽しみに。

(編集委員)

又月 vol.3 センターシリーズ

慢性腎臓病 (CKD) の進行予防について

慢性腎臓病(CKD)は、糖尿病性腎症・腎硬化症・膠原病・糸球体腎炎などが原因とされています。その中で特に糖尿病性腎症・腎硬化症は生活習慣に大きく影響されるので、生活習慣を見直し・改善することが大切です。

1 CKDの進行予防のポイント ~生活習慣を見直しましょう~



1 検診で身体の状態をチェックしましょう。

CKDは、たん白尿やeGFRという腎臓の機能を示す指標によって診断されます。定期的に尿検査、血液検査を受けるよう心がけ、早期発見・早期治療に努めましょう。



2 適正体重を維持しましょう。

メタボリックシンドロームなどで体内の脂質・糖質代謝が悪くなることで動脈硬化が進行してCKDを発症しやすい状態になります。ウォーキング・ストレッチなどの運動をして、肥満を防止しましょう。



3 減塩が大切です。

食塩を多く摂りすぎると血圧が上がり、腎臓に負担がかかります。また、むくみの原因にもなります。薄味を心がけ、麺類・汁物・漬物など食塩を多く含む食品の摂りすぎに注意しましょう。

- 減塩調味料を使う
- 漬物や佃煮などは味は染み込ませず表面だけに
- 素材の味やだし旨味を生かす
- 香辛料やレモンで味付けに工夫を
- 麺類の汁は飲まない
- 調味料は直接かけず小皿にとってつける

4 たんぱく質の摂りすぎに注意しましょう。

たんぱく質は、代謝されると老廃物が血液中に残り、これを処理する腎臓に負担がかかります。魚・肉などの主菜は、一食あたり一品にするなど、たんぱく質の摂りすぎに注意しましょう。



2 治療中の方については

適切な治療・食事療法をし、CKDの進行を抑えるようにしましょう。

今回は「透析治療について」です。お楽しみに。