

# 栄養科からの おすすめメニュー



今月の一品「フライパンで簡単スイートポテト」

Today's feast  
**205 kcal**  
3個分のカロリー

## 材料 (3個分)

- さつまいも ..... 350g
- 牛乳 ..... 200cc
- 砂糖 ..... 20g
- バター ..... 20g
- 水 ..... 200cc
- サラダ油 ..... 少々

## 作り方

- ①さつまいもは皮をむいて1cm角に切り、水にさらす。
- ②水けを切った①を鍋に入れ、牛乳、水、砂糖を加えて、水分がほとんどなくなるまで煮てから、つぶす。
- ③バターを加えてから冷まし、形をととのえて、油を薄くひいたフライパンでこんがり焼く。

秋はやっぱりこれでしょ!

## さつまいも

秋の味覚の代表格「さつまいも」。近年では一年中食することができる身近な食材ですが、さつまいもから得られる美容・健康効果をご存じですか?

### さつまいもに含まれる主な栄養素

**セルロース**(食物繊維)・・・便秘解消に効果があるとともに、血液中のコレステロール低下も期待できます。  
**ベータカロチン**・・・がんや老化、視力低下防止に効果的  
**ビタミンB1**・・・糖質をエネルギーに変える働きをサポート  
**ビタミンC**・・・風邪のほか、シミ・ソバカスを予防  
**ビタミンE**・・・「若返りのビタミン」と称され、老化の原因となる活性酸素の生成を抑える  
**カリウム**・・・体内の余分なナトリウムを排出し、血圧低下やむくみの解消に効果的  
(カリウム摂取制限のある方はご注意ください)  
このように、さつまいもは老若男女にうれしいさまざまな栄養素がバランスよくつまった万能食材なのです。

(監修:落合病院) 管理栄養士 飛山晴子

## フライパンで簡単 スイートポテト

## 編集後記

南海トラフ地震の危険性が叫ばれて久しくなります。現在、その被害想定のもとに各県ではさらに細かい被害想定を公表しており、全国的な対策が整備されつつあるようです。災害拠点病院である当院は、南海トラフ地震に備えた訓練や研修会に参加する機会がありますが、一方で、毎年のように日本各地で局地的な災害や予測不能の天災が発生しています。広島土砂災害や御嶽山の噴火など、いつどこで発生するかわからない災害にも備えなければなりません。特集でご紹介したように、真庭市では市や消防、警察、市民団体や企業、医療機関などの全体的な訓練が定期的に行われており、災害自体を予防することはできませんが、いざ災害が起きた時には、それぞれ連携が不可欠で、そのため「顔の見えない関係」づくりが大切だと言われている。地方の疲弊と地域力の低下が叫ばれている昨今、こうした取り組みが地域の活性化にもつながってほしいと思います。

(編集委員)

# 又月

じん

最終回  
vol. 4

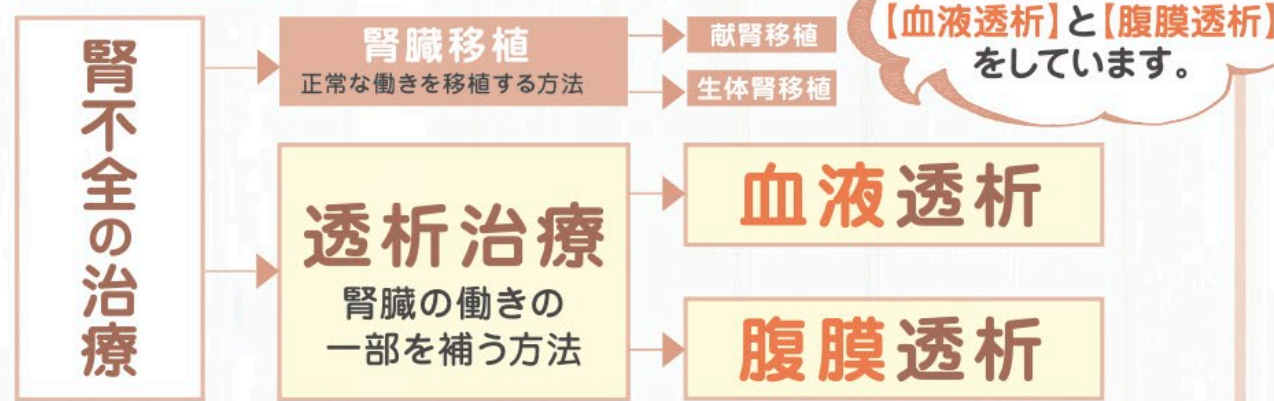
センターシリーズ

# 腎不全の治療法について



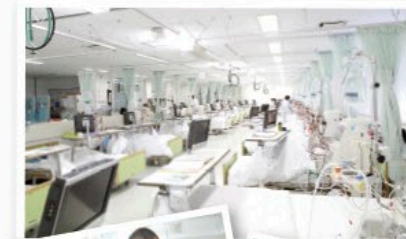
慢性腎不全が進行し、腎臓が働かなくなった状態を「腎不全」と呼びます。腎不全になると血液中の老廃物や余分な塩分・水分を取り除くために、透析療法が必要となります。透析療法には「血液透析」「腹膜透析」があります。また適合する腎臓が提供されれば腎移植を受けることができます。医師とよく相談したうえで、身体の状態や生活に適した治療方法を選びましょう。

## 治療の選択肢



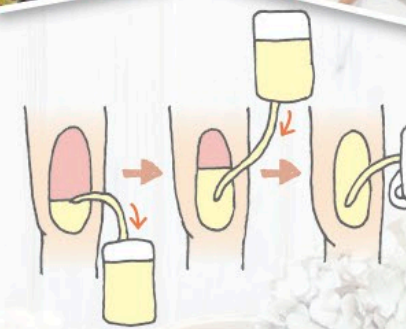
## 1 血液透析

- 血液透析は病院に週3回週4時間程度機械を使ってする治療です。
- ベッド数は50床です。
- 月・水・金は夜間透析がありますので、日中に仕事をして夕方から透析ができます。



## 2 腹膜透析

- 腹膜透析は在宅で、自分のお腹に透析液を一定時間入れて腹膜を介して老廃物・余分な水分・塩分等を取り除く治療です。
- 腹膜透析の外来日は毎週木曜日にあります。腹膜透析患者様の外来受診は月1~2回程度です。



血液透析・腹膜透析に関するご相談・ご質問、または見学等のご希望がありましたら、お気軽にお問い合わせください。

今回は「薬局シリーズ」のスタートです。お楽しみに。