

栄養科からの おすすめメニュー



Today's feast
55 kcal カルピス寒天
60 kcal 紅茶寒天

今月の一品「カルピスと紅茶の寒天」

1人分のカロリー

材料(5人分)

〈カルピス寒天〉

カルピス…100cc
水…400cc
フルーツ缶…適量
寒天パウダー…4g

〈紅茶寒天〉

紅茶パック…1つ
水…500cc
砂糖…80g
寒天パウダー…4g

作り方

〈カルピス寒天〉

- 鍋に水と砂糖と寒天パウダーを入れ、混ぜてから火にかける。必ず沸騰させてから火を止め、カルピスを入れてよく混ぜる。
- 容器に流し込んでからフルーツ缶を入れ、あら熱がとれてから冷蔵庫で固める。

〈紅茶寒天〉

- 鍋に水を入れ、沸騰したら紅茶パックを入れて紅茶を作る。
- 砂糖と寒天パウダーを入れ、よく沸騰させる。容器に流し込んであら熱がとれてから冷蔵庫で固める。

健康にも美容にも効果的!

寒天パワー

寒天は、海藻の一種である天草などからつくられる食物繊維が豊富な食品で、その含有量はあらゆる食品のなかでもトップクラス。

食物繊維は、肥満や肌荒れの原因をつくる便秘の解消に効果的であるとともに、**高血糖**や**高コレステロール**、**高血圧の改善**も期待できます。

さらに、寒天のみに含まれるといわれているアガロペクチンには特殊な美肌効果があるとされ、**シワ対策**や**紫外線対策にも効果を発揮**するとの報告も。

寒天は無味無臭でしかも低カロリー。おかずやお菓子など幅広く使える食品なので、ぜひ寒天を使った料理にもトライしてみてください。

(監修:管理栄養士 飛山晴子)



カルピスと紅茶の寒天

編集後記

昨年夏号の編集後記を見返してみると、サッカーW杯で日本が惨敗したことが書いてあり、自分で書いておきながら、あれからまだ1年しか経っていないのかと奇妙な感覚になりました。時が経つのは早いといつも感じていたのに、こうして遅くも感じる時間の感覚には一体どのような理由があるのだろうか、しばらく考えてしまいました。

トビックスでご紹介したように、6月1日の創立記念日には、落合病院から13名の職員が勤続5年の表彰を受けました。「もう5年?」と感じる職員が多い中、「まだ5年?」と感じてしまう職員がいるから不思議です。理由はわからないままですが、5年前の夏号を繰ってみると、確かに同じメンバーが新人として抱負を述べていました(笑)。

さて今年、当院には例年になく大勢の新入職員21名が入職しました。5年後に思いを馳せるのは早すぎますが、2020年はもうオリンピックの年。時が経つのはやはり早そうです。

(編集委員)

薬局シリーズ

シリーズ vol.3

点滴って何?

薬+局

お薬のあれこれ、いろいろお教えします!

点滴とは?

点滴静脈注射のことであり、**静脈という血管に薬剤を少量ずつ時間をかけて投与する方法**です。食欲不振などにより不足した水分や栄養を補ったり、抗生物質や吐き気止めなどいろいろな薬を混ぜて投与することができます。輸血についても点滴で投与を行います。

どうして時間がかかるの?



血管内に薬を直接投与するので効果が早いのが特徴ですが、**体の中で薬が急激に増えると、ショック症状などの副作用が現れやすくなります**。そのため、**ゆっくりと時間をかけて投与**します。また、**薬剤を持続的に投与**することで有効な血中濃度を維持することもできます。

点滴をするとご飯は食べなくてもいいの?



一般的に行われる点滴は手や足の皮下にある末梢静脈という細い血管に投与します。手軽に投与できますが、血管が細く流れる血液の量が少ない為、**濃い点滴では血管炎を起こし易くなります**。末梢静脈から投与できる糖分の濃度は10%程度と言われており、**500mlの輸液では200kcal(ご飯1~2杯)程度のエネルギーしか投与できません**。外来で一般的に行われる点滴では十分な栄養摂取が難しいですから、**食事を摂ることも大切です**。

点滴だけで栄養はとれないの?



人間が、1日に処理できる水分量には限界があり、**点滴だけで栄養をとろうと思えば濃度の高い輸液を投与することが必要**です。その方法として、血管が太く、より多くの血液が流れる中心静脈から投与する方法があります。しかし、体の奥を流れる血管のため、**末梢点滴に比べ、手技が大掛かりとなり、感染症のリスクも高くなります**。