

栄養科からの おすすめメニュー



Today's feast
407 kcal
1人分のカロリー

今月の一品「ねぎの柚子南蛮」

材料 (3人分)

- | | | | |
|------|------|--------|------|
| 長ねぎ | 200g | 漬けだれ | |
| 豚ばら | 200g | 酢 | 50cc |
| 玉ねぎ | 100g | 薄口しょうゆ | 30cc |
| ピーマン | 100g | 砂糖 | 15g |
| にんじん | 50g | | |
| 柚子皮 | 少々 | | |
| 小麦粉 | 少々 | | |
| 揚げ油 | 適量 | | |

作り方

- 漬けだれを合わせて、千切りにした柚子の皮を入れておく。
 - 玉ねぎ、ピーマン、にんじんは千切りにして、さっと茹でておく。
 - 長ねぎは2cmに切り、斜めに切り込みを入れて豚肉で巻き、薄く小麦粉をはたいて油で揚げる。
 - 漬けだれに全部を漬け込み、味がなじんだらお皿に盛る。
- *写真は3色ピーマンを使っています。**

効くのは風邪だけじゃない!?

長ねぎの効果

お鍋の名脇役として、あるいはおそばの薬味としてなど、冬の定番料理にも大活躍してくれる食材。それが「長ねぎ」です。長ねぎといえは「風邪に効く」というイメージがあるかと思いますが、実は、風邪予防以外にもさまざまな効果があります。

抗がん作用、血液サラサラ効果、冷えの解消など

ねぎには、「硫化アリシン(アリル)」という成分が含まれています。このアリシンには強力な抗酸化作用があり、抗がん作用、血液サラサラ効果、血行促進による冷えの防止などが期待できます。

美肌効果、アンチエイジング

「硫化アリシン」の抗酸化作用は、老化防止にも高い効果を発揮します。また、美肌効果が期待できるビタミンCや、新陳代謝を高めるビタミンE、皮膚や粘膜の健康を保つβカロチンなど、カラダに嬉しい栄養素が豊富に揃っています。

このように、長ねぎには栄養価値の高い成分が豊富に含まれています。しかし、強い抗酸化作用があるために食べすぎには注意が必要。他の食材と上手に組み合わせながら、ぜひ美味しいねぎ料理をお楽しみください。(監修:管理栄養士 飛山晴子)

ねぎの柚子南蛮

放射線科

シリーズ
Vol.1

新シリーズのスタートです!

「骨粗しょう症と骨密度測定検査」 ～あなたの骨は大丈夫?～



こつしょうしょう 骨粗しょう症とは?

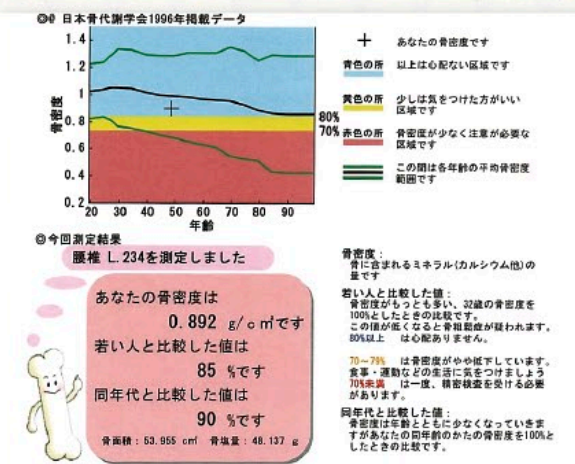
骨の量(骨密度)が減少し、骨がもろくなり骨折しやすくなる病気です。骨密度が若年成人平均値の70%以下になると骨粗しょう症と診断されます。

骨は絶えず古い骨から新しい骨に作り変わっていますが、年齢とともにカルシウム摂取不足、運動不足、ホルモン不足などで新しい骨が作られなくなり、骨がスカスカな状態になります。その結果、転倒した時、骨折しやすくなるのです。椎体圧迫骨折(背骨の骨折)、大腿骨頸部骨折(太ももの付け根の骨折)などが起こると日常生活に影響します。特に女性は女性ホルモンが骨粗しょう症に大きく関与しているため、閉経すると急激に骨がもろくなる危険性があります。

こつみつどそくていけんさ 骨密度測定検査とは?

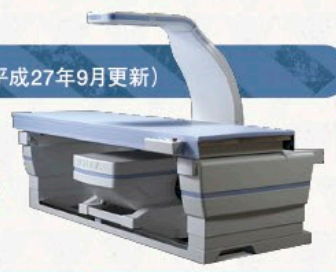
骨の中にあるカルシウムなどのミネラル成分の量を測定し、若い人と比べてどのくらい骨の量が減っているかを調べます。当院では2種類の異なるX線エネルギーを用いたDEXA法という方法で腰椎(腰骨)、大腿骨頸部(太ももの付け根)で骨密度を測定します。

【検査結果】



【測定機器】(平成27年9月更新)

Horizon
X線骨密度測定装置



【検査方法】

- 測定装置の上に向きに寝ていただくだけです。検査時間は5分程度です。
- 金属などがある場合、検査着に着替えていただく場合があります。
- ごく少量のX線を使用します。人体への影響はありませんが、妊娠中の方は検査できない場合があります。

当院では外来、または、人間ドック(オプション)にて骨密度検査に対応しています。予約は不要です。骨密度検査をご希望の方は外来窓口、人間ドック予約時にご相談ください。



今回は「X線CT検査」です。お楽しみに。

編集後記

毎年、年始の小欄では一年間の出来事を振り返り、時が経つのは早いという決まり文句を書き出したが、今年には逆に未来を考えてみることにしました。

まず、我々に身近な問題として、4月に診療報酬の改定があります。診療報酬とは医療行為や薬の値段のことで、2年に1度改定されます。全体としてはマイナスイタ(値下げ)となり、病院経営はより一層厳しい状況となる見込みです。さらに来年、消費税が引き上げになると、保険診療に消費税はかからないので、医療材料などの購入費だけが増え、経営はますます厳しくなっています。

暗い話ばかりでは面白くないので、面白い話題をひとつ。今年の夏は、リオ五輪が開催されます。東京五輪問題ですっかり忘れられた感がありますが、あの熱狂からもう4年が経ちました。さらに冬はアメリカ大統領選挙があります。オバマ大統領になってもう7年。そう思うと、やはり、いつもの決まり文句で結びとしなければなりません(笑)

(編集委員)