

栄養科からの おすすめメニュー



今月の一品「イカのマリネ」

Today's feast
220 kcal
1人分のカロリー

酸っぱいのが好きの方は、酢を増やしてね

材料 (5人分)

- | | | | |
|------|----|------|------|
| イカ | 2杯 | にんじん | 1/3本 |
| たまねぎ | 2個 | きゅうり | 1本 |
-
- | | | |
|------|---------|--------|
| マリネ液 | 粒マスタード | 大さじ2 |
| | 砂糖 | 大さじ1.5 |
| | 酢 | 大さじ3 |
| | オリーブオイル | 大さじ3 |
| | 塩 | 少々 |

作り方

- マリネ液は、よく混ぜておく。
- イカは輪切りにして茹でておく。(足は食べやすい大きさにする)
- たまねぎはスライスして水にさらし、にんじん、きゅうりは細切りにして塩で揉む。
- たまねぎ、にんじん、きゅうりをよく絞ってボールに入れ、イカと①を加えてよく混ぜ、1時間ほど寝かせてから器に盛りつける。

健康食としても注目の!! イカの栄養素

和洋中、さまざまな料理で使われるイカは、いろいろなシーンで大活躍してくれる人気の食材です。そんなイカも、ちょっと前まではコレステロール値が高く敬遠されがちな食材として扱われていました。しかし、栄養素がきちんと解明されるにつれ、今では健康食として注目される食材となっています。

万能成分「タウリン」が豊富

イカの栄養素の代表格といえ「タウリン」です。タウリンはアミノ酸の一種で以下のような効能が期待できます。

- ① 疲労回復
- ② 高血圧予防
- ③ 血液をサラサラにする
- ④ むくみの改善
- ⑤ 視力回復
- ⑥ 肝臓の解毒機能強化
- ⑦ 女性特有の貧血、更年期障害などの改善

また、多様なビタミンも含まれているなど、栄養素はとにかく豊富。これだけの栄養素が含まれているにも関わらず、高タンパクで低カロリーというから、ダイエットにも最適な食材といえます。下ごしらえが難しいイメージもありますが、ぜひ、栄養満点で美味しいイカ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)

イカのマリネ



放射線科

シリーズ Vol.3

マンモグラフィーは乳がんを発見、診断するための検査です
乳がん検診を受けましょう

乳がん

乳がんは2011年には約81,000人(成人女性の12人に1人)の方がかかり、女性がんの中で最も多い病気です。また、**年齢が40歳を超えると乳がんにかかる方が急激に増えます。**

乳がん検診に行こう!!



乳がん検診は従来、しこりや乳房の形を見る視触診のみで行われていましたが、しこりになる前のがんを発見するため、マンモグラフィーとの併用検診が推奨されるようになりました。**乳がんは早期に発見、治療すれば90%以上治ると言われています。**乳がんを早期発見するために有効な検査がマンモグラフィー(乳房撮影検査)です。

マンモグラフィーで何がわかりますか?

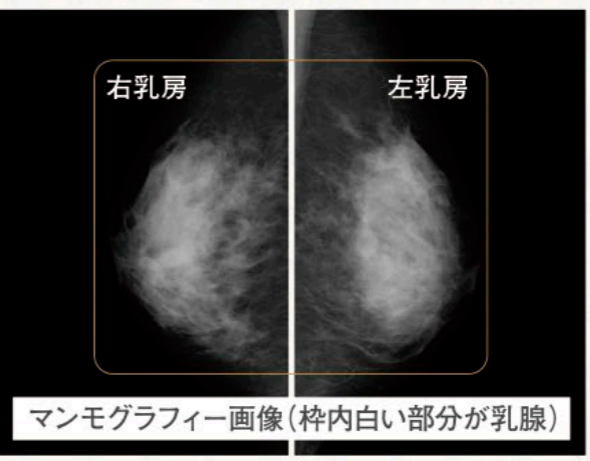


しこりの有無、大きさや形、乳腺の状態、乳腺内の「石灰化」がわかります。石灰化の多くは良性ですが、乳がん細胞の一部の壊死によって石灰化が起こることがあります。**この石灰化を見つけることにより、視触診ではわからない小さながんも発見できます。**

マンモグラフィーはどのような検査ですか?

乳房撮影装置の台に片方の乳房をのせます。乳房の厚みがなるべく薄くなるよう圧迫筒(プラスチック製の板)で挟みます。この時、個人差もありますが、多少の痛みをとまないます。撮影は数秒ですのでご協力ください。乳房の左右比較が重要となりますので、左右の乳房を撮影します。

当院
マンモグラフィー
専用装置



マンモグラフィー画像(枠内白い部分が乳腺)

どっちが有効?
マンモグラフィー
or
超音波検査

マンモグラフィーは乳がんの早期発見に有効な検査ですが、20歳~30歳代の方、40歳以上でも乳腺が多い方は超音波検査が有効な場合があります。



今回は「MRI検査」です。お楽しみに。

編集後記

今年の夏は、リオ五輪を筆頭に、18歳からの投票が開始される参議院選挙や東京都知事選挙など、重要な出来事が目白押しです。また、先の英国の国民投票で、EUのみならず世界的な混乱さえも起こりつつあるような、近年まれにみる「アツイ」夏の予感です。さらに、こうした大きなニュースに埋もれがちですが、今夏は新しい制度が始まります。それは「山の日」という国民の祝日。なんでも「山に感謝し山に親しむ日」として、8月11日がそれに制定されました。しかし、なぜ12日にして連休にできなかったのかという点、12日は日航機墜落事故があった日、山の日にふさわしくないという点のことです。確かにそう思いますが、いざいざにしても病院は年中無休の業態なので、特集で紹介した熱い志を持つ新人職員たちは、上手に休暇とってこのアツイ夏を乗り切ってほしいものです。

ちなみに、7月7日の七夕の日は「川の日」だそうです。次はこの日に注目です(笑)

(編集委員)