

栄養科からの おすすめメニュー



100号記念

今月の一品「ハンバーグとマッシュポテトの重ね焼き」

Today's feast
519 kcal
1人分のカロリー

材料 (4人分)

A
あいびきミンチ 400g
玉ねぎ 200g
生パン粉(パンの耳) ... 50g
牛乳 100cc
塩 4g
こしょう 2g

B
じゃがいも 400g
牛乳 100~150cc
塩 1.2g
こしょう 少々
マーガリン 10g
ケチャップ 適量
チーズ 70g
パセリ 適量

※20cm×20cmの
キャセロールまたは
グラタン皿2つ分

作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにして炒めておく。
- ②生パン粉は牛乳に浸してやわらかくする。(パンの耳なら浸して手でほぐす)
- ③あいびきミンチに①と②を混ぜ、塩こしょうをする。(A)
- ④じゃがいもは茹でて牛乳と塩こしょうを加えてつぶし、マッシュポテトにしておく。(B)
- ⑤20cm×20cmのキャセロールにマーガリンを塗り(A)を入れて平らにし、200℃のオーブンで15分程度焼いて火を通す。
- ⑥いったんオーブンから取り出して(B)を(A)の上に敷き詰め、ケチャップとチーズをのせる。オーブンにもどしてチーズがとけて色づいたらできあがり。取り出してパセリをのせる。

牛肉と豚肉の
良さをあわせ持つ

「あいびきミンチ」

あいびきミンチは深みのある味が特徴です。また、それぞれの肉の栄養素も同時に摂取できるのが魅力です。牛肉に含まれる鉄分は、筋肉や血液を構成する栄養素。筋肉量が増えて基礎代謝があがったり、思考力・集中力がアップ！豚肉に含まれるビタミンB1は、体内でブドウ糖をエネルギーに変換。食欲増進・疲労回復といった嬉しい効果も。牛肉・豚肉に含まれるタンパク質は、肌・筋肉・髪などを構成する、健康な体づくりには特に重要な栄養素です。(監修:管理栄養士 山崎悦子)

ハンバーグとマッシュポテトの重ね焼き

編集後記

2023年時点の100歳以上の人口は約9万人で、この数字は毎年増加し続けています。50年ほど前は全国でわずか153人であり、なんと600倍も増加しているのです。食生活の変化や医療の進歩など要因は様々あるかと思いますが、こうして1世紀センチリを生き抜いた100歳以上の方を「センテナリアン」と呼ぶそうです。2050年にはセンテナリアンが約90万人に達するという見通しもあります。その頃には100歳まで働き、120歳まで余生を楽しめる世の中になっている可能性があるとのこと。うれしいうな、うれしくないうな。ただ、医療機関にいる者として皆様の健康管理のお手伝いをさせていただけたいことを大変うれしく思います。今回、もうおわかりのとおり100号記念として「100」にちなんだ記事を書く掲載しました。また、当院で行っている診療や検査、サービスなどを盛り込んだ「すごろく」も作成してみました。ぜひ本誌をお持ち帰りいただき、ご家族で遊んでみてください。(編集委員)

糖尿病外来

シリーズ

今回のテーマ

『100歳まで
自分の足で歩く』

サンダルや素足の季節到来！夏の気になる足のトラブル・・・

健康な足を保つことは見た目だけでなく、一生元気に歩くためにも大切！

うおのめ(鶏眼)・たこ(胼胝)



原因

物理的な刺激や圧迫を繰り返し受ける部位の皮膚を守るために、角質層が硬くなったものです。どちらも足の形に合わない靴や歩き方が原因。



ケア

靴を見直す。うおのめは、加齢や病気などによって足裏の脂肪が減ることで治りにくくなります。高齢になればなるほど足裏の脂肪は薄くなり、痛みも強くなります。

水虫

裸足になる機会が増える夏は「水虫」のトラブルにも要注意



原因

水虫はカビの一種である白癬(はくせん)菌による皮膚の感染症。(かゆみを伴う水虫は10%程度)



ケア

自己判断で市販薬を使わず皮膚科受診しましょう。処方された薬を自己判断せず、指示された期間しっかり塗りましょう。※爪の水虫に関しては内服薬での治療もあります。



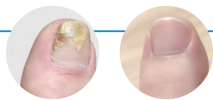
予防

- 1 毎日入浴時に足の裏全体、指と指の間を1本1本石けんでやさしく洗う。
- 2 入浴後は、足の裏、指と指の間を1本1本拭き、乾かす。
- 3 ナイロンタオルや軽石でゴシゴシこすらない。傷をつけるとそこから白癬菌が角質層に侵入しやすくなる。
- 4 サンダルやスリッパは共有しない。
- 5 蒸れにくい靴を選ぶ。
- 6 2足の靴を交互(1日おき)に履くなど、水虫が好む湿気が靴にこもらないようにする。
- 7 フローリングや畳の掃除をこまめに行う。
- 8 家族に水虫の人がいる場合は、皮膚科の受診を促して、早期治療してもらう。

水虫の症状

爪白癬

場所	爪
症状	黄白色に変色する。爪の先端が厚くなり、ボロボロと崩れたり、変形したりする。



爪白癬 ▶ 治療後

趾間型

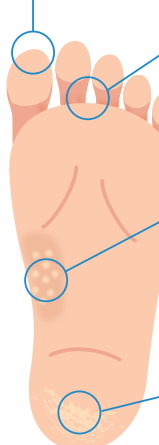
場所	指と指の間
症状	皮がむけたり、皮膚が白くふやけたりする。症状が進むとジクジクする。

小水疱型

場所	土踏まずや足の側面など
症状	ブツブツと小さな水ぶくれができる。

角質増殖型

場所	足の裏全体
症状	皮膚が厚くなり、ひび割れを起こす。ザラザラになり粉をふいたように皮がむける。



夏も保湿を忘れずに！

エアコンが効いた部屋でサンダルに素足のまま長時間すごしていると、汗もかきにくく血流も滞り、足は想像以上に乾燥します。さらっとしたつけ心地のローションなどを活用しましょう。

一生自分の足で歩き続けるためにも、「このくらい大丈夫！」と軽く考えず、靴選びと歩き方を見直し、毎日足や爪を丁寧に洗って保湿する習慣を身につけて、足のトラブルを予防し毎日足をみる習慣をつけましょう。トラブルがあったら早目に受診しましょう。



今回は「100歳まで自分の足で歩く part2」です。お楽しみに。