

近中スタッフ紹介

舌の記憶

主任調理師 前田 洋一郎

このコーナーでは、近中スタッフの多彩な側面を紹介しています。

病院食という特殊な食事を作っていることで通常の食感覚からずれないように時間がある時は料理をするように心掛けています。

美味しいとは今まで経験した食べた舌の記憶の比較と私は考えています。その記憶のレベルが上がるほど求める味が高くなります。みなさんは忘れられない味や食材はありますか？私は冬になるとよく思い出す食材があります。それは北海道の食材で厚岸産の牡蠣と噴火湾産の北寄貝です。約20年前初めて北海道を訪れた時に食べた秋刀魚の刺身、ミョウバンを使っていない海水雲丹、今ではよく見かけたりしますが、その当時珍しい物ばかりでした。その中でも天然のキノコ、厚岸産の牡蠣、噴火湾産の北寄貝を口にした時の美味しさの衝撃は今も忘れられない記憶です。

普段この貝を使って料理する時は貝自体のテイストが完成された食材なのであまり手を加えず備長炭で殻ごと焼き、柚子の皮と搾り汁旨味を重ねる意味合いでほんの数滴のポン酢で食すのですが、それは料理？とツッコミが入りそうなので、今回2種類の貝をフランス料理で作ってみました。パイ生地を使いフランス料理では王道の貝類ときのこの組み合わせを古典的な料理を現代風に軽く仕上げた品、旬の日本の食材を使い技法はフランス料理で作った品の2品です。職業上、生食は好ましくない事と旨味をあげるため2品共火を入れた物になっています。

・北寄貝とキノコ(柳松茸、ヒラタケ、大黒しめじ、シャンピニオン)のヴォロヴァン、蕪のピュレと香草オイル

・牡蠣と百合根のクリーム柚子の香りと春菊のエキューム

今ではブランド化され有名になり流通も整い天然キノコ以外は手に入りやすくなっています。北海道の回し者でも出身でもないですが機会があれば食べて下さい。

少しでも食に興味を持って頂ければ幸いです。

délicieux



近中ねっとわーく

当院では、地域の医療機関と、機能や役割を分担しながら、患者さまに継続した医療を提供しています。このコーナーでは、当院と連携している医療機関をご紹介します。

ふじいリウマチ・骨・関節クリニック 藤井 昌一 先生

診療科 リウマチ科、リハビリテーション科、整形外科

〒661-0002 兵庫県尼崎市塚口町1-3-30-1 ISHIDAI BUILDING 2階 ☎ 06-6427-2328

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日・祝 |
|-----------------|---|---|---|---|---|---|-----|
| 午前診 9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ※ | - |
| 午後診 13:30~19:30 | ○ | ○ | ○ | - | ○ | - | - |

※土曜日は9:00~13:00の診療です

※初診・お久しぶり・異なる部位での受診の方は受付終了時間の1時間前まで



塚口駅前のさわだ整形外科クリニックの分院として、2023年9月1日ふじいリウマチ・骨・関節クリニックを開院した藤井昌一(ふじいまさかず)です。私は日本整形外科学会・日本リウマチ学会・日本人工関節学会認定の専門医の資格を有しており、骨・関節に関わる専門医として、関節リウマチや変形性関節症が進行する前の保存加療・予防医療の重要性というものを強く実感してまいりました。当院の特徴は1)骨粗鬆症の早期発見のための最新の骨密度測定装置2)低下した身体機能改善のための運動器リハビリ女性理学療法士による産前産後リハビリ3)午後1時半からの昼間診療などを特徴として、地域の患者さんに寄り添った医療を提供したいと考えております。私はアメリカンフットボールのチームドクターもしており、子供や大人の外傷も診断・治療できます。気になる症状や不安なことがあれば是非一度ご来院下さい。

ご自由にお持ち帰りください

近畿中央病院広報誌

きんき

125

2024.01

市民健康講座動画配信

「心不全から心臓を守ろう」

医務局長・循環器内科部長

和泉 匡洋



閲覧方法はホームページ検索もしくはQRコードにて

- Hot Topics : 冬の塩分注意報発令中
- 新任医師の紹介 / 「近中糖尿病デー 2023」を知っていますか?
- スタッフ紹介 : 前田主任調理師 / 舌の記憶
- ふじいリウマチ・骨・関節クリニックを紹介します!



公立学校共済組合 近畿中央病院
理念: 職域と地域に応える信頼の医療

〒664-8533 兵庫県伊丹市車塚3-1
TEL 072-781-3712 (代表)
URL <https://www.kich.itami.hyogo.jp/>

発行責任者 / 病院長 甲村 英二
発行 / 近畿中央病院 広報委員会
発行月 / 2024年01月 第125号



冬の塩分注意報発令中!

栄養士 大島 希

冬の季節は、お鍋やおでん、汁物などあたたかい食べ物が欲しくなりますよね。そこで気を付けたいのが「塩分」です。厚生労働省による「日本人の食事摂取基準」では、1日の食塩摂取量は、男性で7.5g未満、女性で6.5g未満が推奨されています。令和2年の調査では、日本人の平均塩分摂取量は10gとなっており、目標値を大きく上回っています。塩分の摂りすぎは、高血圧の原因にもなります。以下のポイントを抑えて、毎日の食生活で「減塩」を意識するようにしましょう!

●冬の定番「おでん」

おでんが食べたくなる季節。実は気を付けたい食材がたくさん! おでんの具といえば、おいしいのが「練り製品」
ただ、大根、玉子、さつまいも、はんぺん、ちくわを選ぶと、...
はんぺん1/2枚には約0.8g、ちくわ1本100gには約2g、さつまいも1枚30gには約0.5gの塩分が含まれています。つまり、この組み合わせではおでんの具だけで約3gを超える塩分を摂取していることになります。おでんの汁も含めると、さらに塩分摂取量が多くなってしまいます。

★具材の組み合わせを変えてみよう!

ちくわとはんぺんの代わりにこんにゃくと厚揚げにしてみると、...

1食あたり2g未満に!

こんにゃくの食物繊維で満腹感もプラス

具材を変えるだけで簡単に減塩!



これだけで塩分3g以上!

練り製品には塩分が多く含まれています



ちくわとはんぺんをこんにゃくと厚揚げに

汁を残すと、さらに減塩になるよ!

●冬はやっぱり「お鍋」

最近ではスーパーでたくさんの種類の味の鍋スープの素を見かけますよね。一体どれくらいの塩分が含まれているのでしょうか?

スーパーで売られている鍋スープの商品には平均で、1人当たり約4gの塩分が含まれています。

では、どのようにしたらおいしく減塩できる?

★野菜をたくさん入れる

野菜には「カリウム」が多く含まれています。カリウムには体の中のナトリウムを外に出す役割があるので、たくさん摂りたい食材です。

★締めは雑炊!じゃなくともちにしては?

お鍋の最後はやっぱり雑炊!という方が多いのではないのでしょうか?しかし、雑炊にしてみると、スープと一緒に全部食べることで、塩分を摂りすぎてしまいます。スープで煮たもちにすると、雑炊で食べるよりぐっと塩分を減らすことができます。



●「食塩不使用」にはだまされるな

スーパーで陳列されている商品に

「塩分控えめ」「食塩〇%カット」「塩分ゼロ」「食塩不使用」といった食品表示がされているのを見たことがありますか?

| 栄養成分表示(1個当たり) | |
|---------------|----------|
| 熱量 | 145 kcal |
| たんぱく質 | 5.6 g |
| 脂質 | 4.7 g |
| 炭水化物 | 20.1 g |
| 食塩相当量 | 0.6 g |

この表示値は、目安です。

例えば、「食塩不使用」と聞くと、食塩が入っていないように感じませんか? この表示は「食品を加工するときに塩は入れていません」という意味です。つまり、素材そのものに含まれる塩分は入り、

塩分が含まれていないというわけではありません!

商品の栄養成分表示を確認し、どのくらいの塩分が含まれているのが確認する習慣をつけましょう!

1食あたり2g程度を目安にしましょう!

男性だと1日7.5g未満だから、4gだと1日の半分量だ!

スープにはお塩がたくさん入っているのね



新任医師の紹介

～ 令和5年10月着任した医師を紹介します ～

内科医員 溝辺 達季

2023年10月より近畿中央病院に赴任しました内科レジデントの溝辺と申します。地元兵庫県での医療に貢献できることをうれしく思います。医師4年目でまだまだ至らぬ点もありますが、日々研鑽を重ね、地域の皆様に貢献できるよう日々精進して参ります。何卒よろしくお願いたします。

内科医員 村田 篤哉

2023年10月から近畿中央病院の内科レジデントとして勤務させていただきます。至らぬ点も多いかと思いますが、日々研鑽を重ね、地域の皆様に貢献できるよう日々精進して参ります。何卒よろしくお願申し上げます。



「近中糖尿病デー2023」

「世界糖尿病デー」を知っていますか?

糖尿病は世界の成人のおよそ10人に1人、5億3700万人が抱える病気です。一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、5秒にひとり、年間約670万人以上が糖尿病の引き起こす合併症などが原因で死亡しています。世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために1991年に国際糖尿病連合とWHO(世界保健機関)が制定しました。11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、糖尿病治療に画期的な発見に敬意を表し、この日を糖尿病デーとしています。

近畿中央病院でもこの日にちなみ、「近中糖尿病デー」として当院の糖尿病チームが主催し、病態・食事・運動・薬・フットケアなど糖尿病に関する情報提供として11月6日から17日の2週間「パネル展示会」を開催しました。また、その期間の1日のみ「内分泌内科医師と管理栄養士によるなんでも相談コーナー」を開催し、血糖や生活習慣で気になる事を気軽に話せるイベントを実施しました。ご本人だけでなくご家族のために、診察などで聞けない些細な疑問などを聞きにたくさんの方が来られていました。



今後も糖尿病チームでは糖尿病予防にむけた啓発活動を企画していきます。このような機会を通じてご自身や大切なご家族について生活改善に対する取り組みをしてはいかがでしょうか。

近中糖尿病チーム代表 門 敦子