

# まごころ～栄養課だよりNo.16～H29年1月発行～

新年あけましておめでとうございます。

本年も病棟訪問などを行い患者様の意見や感想を取り入れ、美味しい食事を提供していきたいと思っております。今年一年もよろしくお願い致します。



栄養課一同

## ～カリウムについて～

### ●カリウムの働き・・・

カリウムは筋肉の収縮を調整したり、体の中のナトリウムの排泄を促進することで血圧の上昇を抑制します。近年、カリウムを積極的にとることで、高血圧や脳卒中の予防につながるといわれています。しかし、腎臓や心臓の悪い方は摂りすぎると、高カリウム血症という状態になる恐れがあるため注意が必要となり医師や管理栄養士の指導のもと摂取しましょう。

### ●カリウムの多い食品・・・

カリウムの多い食品は、果物や野菜、芋類などに豊富にふくまれています。中でも、バナナ、キウイ、メロン、芋類、青菜類、海藻、干した食べ物などに多く含まれています。

### ●カリウムを少なくするには・・・

- ①小さく切って、流水でさらす。
- ②生で食べないで野菜は茹でこぼす、果物は缶詰類を選んだいすることも大切です。



果物や野菜、芋類にはビタミンや食物繊維などの体に必要な栄養素も豊富に含まれているため、上手に摂りましょう！



管理栄養士：田島

## ～栄養補助食品(ジャネフチゼリー80)について～

ジャネフチゼリー80は、一個80kcal/35gと食べきり可能な量に対して高いエネルギーが摂取でき、飲み込みやすいゼリー状のため、嚥下障害や食事量低下で少量の食事しか口にできない方の栄養補助食品として配膳しています。当院では、アップル味とオレンジ味を配膳しており、腎臓食や術後食の間食に取り入れています。



管理栄養士：工藤

## ～退院アンケートについて～

退院アンケートではより多くの患者様から意見をいただくために9月16日より回答様式を変更し、一般食と治療食に分けて回収を行いました。そのため、10月集計分より一般食と治療食のそれぞれの意見や感想をいただいています。治療食では、制限の範囲内で美味しい食事を提供出来るように努力していきたいと思っております。引き続き、新しい様式での退院アンケートの回収を行ってまいります。



管理栄養士：田島

## ～献立紹介～

＜鮭の味噌マヨネーズ焼き＞調理時間30分

### ●材料(2人分)

- ・鮭・・・2切
- ・マヨネーズ・・・15g
- ・白味噌・・・5g
- ・あさつき・・・小さじ1

A

### ★付合せ

- ・小松菜(茹でておく)・・・2房分
- ・だしの素・・・小さじ1/2
- ・かつお節・・・小さじ1
- ・醤油・・・小さじ1
- ・ミニトマト

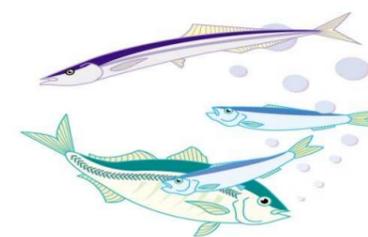
B

### ●作り方

- ① フライパンに1cm程の水を入れ鮭を並べ、蒸し焼きにする。
- ② 焼き上がった①に、合わせ混ぜたAの調味料を塗る。
- ③ 魚焼きグリルかオーブントースターで3～5分焼く。(焦げ目がつくまで)あさつきを乗せる。
- ④ 小松菜をBの調味料で和える。

## ～真鱈(マダラ)～

タラといえば鍋というくらい、冬のイメージの強い魚です。その中でも、真鱈は、産卵期を迎えるため冬場は栄養を取られ、身がやせてしまいますが大きな白子や肝が美味しくなります。鍋に白子と肝と共にタラの身を入れ、煮込む味噌鍋がおすすめです。タラは加熱の度合いで3回味を変えます。1回目はサッと火を通して旨みは少ないが弾力のある食感。2回目は中心までしっかり火が通ることで、身の香ばしさを味わえます。3回目は煮崩れて舌に溶け広がるコクと滑らかさ。ぜひ試してください。



調理師：今井



カロリーが気になる方は、ハーフマヨネーズを使用すると50kcalダウンとなります！

1人分 211kcal  
たんぱく質 16.3g  
塩分 1.0g

調理師：内田