



インフルエンザ予防接種再開のお知らせ

今季はインフルエンザワクチンの製造が遅れ供給不足により、予防接種を一時的に休止せざるを得ない事態となり、大変ご迷惑をお掛け致しました。昨年12月初旬より再開致しましたので、お知らせ致します。

寒さ厳しく各地に於いて本格的な流行の兆しです。

インフルエンザウイルスに感染すると発熱・鼻水・喉の痛み・咳・頭痛・関節炎・筋肉痛・全身倦怠感等が比較的早く症状として現れます。症状としては、普通の風邪と見分けがつかないこともあります。

以上のような症状や体調が悪いと感じたら、周りの方々への感染予防のために、早めにかかりつけ医または病院等受診をお願い致します。

◎接種期間 平成30年1月31日（水）まで

但し、ワクチンの入荷が無くなり次第、終了となりますので、ご了承下さい。

◎料金 3,800円

※疾患、発熱等、医師が不適応と判断した場合は、予防接種を受けることはできません。

※平塚市在住（一部隣接市含む）で高齢の方は、別途助成制度をご利用になりますので、受付窓口にてお尋ね下さい。

## みんなで予防 インフルエンザ

マメな手洗いと咳エチケットで「かからない」、「うつさない」。

**咳エチケット**

マスク、ティッシュ・ハンカチ、そでなどで鼻と口をおおいましょう。  
マメゾウくん

**手洗い**

指先、指の間、親指、手首は特に注意して手洗いをしましょう。  
コマメちゃん

厚生労働省

インフルエンザに関する情報

今冬 インフルエンザ

バーコード読み取り機能付き携帯電話もしくはスマートフォンでご利用になれます。

制 平成30年1月1日発行 (No.18/冬号)  
作 医療法人財団倉田会 広報準備室  
・ 〒254-0018  
発 神奈川県平塚市東真土4-5-26  
行 0463-53-1955 Fax 0463-53-1957  
元 <http://www.kuratakai.or.jp>

【編集後記】新年あけましておめでとうございます。  
CHANGE (チェンジ) はCHANCE (チャンス) ⇒ 「変化は好機を呼ぶ！」  
どうやら変化を恐れていたら好機は訪れない！スペルはGとCが一字異なり、一説にはGのT (TROUBLE / プロブレム) を取除けばCでチャンスに変わる。即ちトラブルを恐れていては、何事も解決せず二度とチャンスが巡ってくることもないようです。〇〇〇元大統領も「CHANGEからYes We Can！」と名言を残しました。チェンジからチャンスを呼び込む力は貴方次第です。  
まずはトラブルを恐れず行動に移しましょう！  
本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。



☆寒い冬にぴったりの  
ぽかぽかレシピ☆



☆食材(4人分)

●大根
●にんじん
●豚バラ肉
●こんにゃく
●厚揚げ
●しいたけ
●青ねぎ
★調味料
●だし汁
●酒粕
●白みそ
●塩
●薄口醤油
●酒
●みりん
●すり胡麻

1/5本  
1/4本  
120g  
1/4枚  
1枚  
1/2枚  
1枚  
1本5カップ  
120g  
30g  
少々  
大さじ1  
大さじ1  
大さじ1  
適宜

しんど老人保健施設 管理栄養士 平田 美絵

(5)器に入れ、青ねぎを添え、お好みでりごまをふります。

(4)材料に火が通つたら(3)を溶き込みます。

(3)ボウルに酒粕を入れ、(2)のだし汁を少ししづつ加えながらやわらかく溶き、白みそを加えてよく混ぜ合わせてから塩、薄口醤油、酒、みりんを合わせます。

(2)鍋にだし汁を入れ、青ねぎ以外の(1)の材料を入れて火にかけます。

(1)豚肉は2~3cm幅に切ります。大根、人参、こんにゃくはそれぞれ短冊に切り、厚揚げは厚みをもたせて短冊に切れます。しいたけは薄切り、青ねぎは斜め切りにします。

(5)「ロメモ」

ここ数年で酒粕パワーの注目度が上がり、甘酒は飲む点滴と云われるくらい、カラダに良いものと広く知られるようになりました。

お酒を絞った後に残る酒粕には、ビタミンB6や葉酸、食物繊維等の栄養素が、豊富に含まれています。いろいろな野菜をたっぷりと入れた粕汁は、様々な栄養がたっぷりと摂れるバランスの良いメニューです。

## 「作り方」

豚肉は2~3cm幅に切ります。大根、人参、こんにゃくはそれぞれ短冊に切り、厚揚げは厚みをもたせて短冊に切れます。しいたけは薄切り、青ねぎは斜め切りにします。

おもしやりレシピ  
「豚バラ大根の粕汁」

●1人分エネルギー321kcal【成分:たんぱく質16.6g・脂質17.6g・塩分1.7g】



しんど老健ご利用者 小林 静江 様

新年にふさわしい縁起物の二作品です。この二作品は、世界で昔から守り神、魔除けの使者として崇められてきました。最近では福来郎、不苦労など語呂合わせで開運縁起を担ぎます。きっと金運も呼んでくれるかもしませんね。野菜・果物をたくさん積んだ「宝船」青空市場によつては、新年の初競りにも五穀豊穣を願つて、船盛に使われているようです。



しんど老健 ご利用者 様



## ◆栄養成分表示(100ml当り)

- ①炭水化物(g)=食物繊維+糖質
- 食物繊維量表示がないため
- ②炭水化物2.7g=糖質2.7g
- \*しかしひペットボトル飲料500ml  
摂取すると…
- 2.7g×5倍=糖質13.5g
- エネルギー換算すると…
- 糖質1g=エネルギー4kcal
- 糖質13.5g×4kcal=54kcal

現代の食習慣では、「糖質・脂質・塩分」過剰摂取が生活习惯病の一因とされています。そこで皆様の身近に接している飲料品・清涼飲料等で、下記表のような栄養成分表示をよく目にされ、結構成分を気にされる方はいらっしゃるのではないかとおもいます。清涼飲料・ジュース・コーヒー・スポーツドリンク等、嗜好飲料に含まれている糖質量についてお話し致します。糖質は人のカラダに必要な二大栄養素の炭水化物に含まれています。炭水化物は食物繊維と糖質から構成されています。以前(No.14冬号)に人のカラダの約60%が水分で成り立っています。そのため水分補給することが大切であることをお話し致しました。そこで嗜好飲料の過剰摂取は水分補給以上にエネルギー補給として、予想以上の糖質を摂取していることになり肥満等生活习惯病をきたす恐れがあります。

■糖質・糖類成分表示について

糖質・糖類表示がされていない場合は、炭水化物表示を確認します。

例えば右記下表の栄養成分表示では…

炭水化物2.8g/100ml

食物繊維表示が分類されてい

ないため糖質(糖類)が2.8gとなります。

ここで気を付けることは、成分表示は100ml

であり、仮にペットボトル500mlを摂取した場合

とすれば糖質2.8gの5倍と云うことになります。

を摂取したことになります。

糖質は脳や

身体の働きに重要な役割を果たし

ますが、

ストレス解消、疲れたからと過剰摂

取は血糖値のバランスが崩れて、糖尿病等の

生活習慣病の原因となります。また太ってい

なくても「隠れ糖尿病」により動脈硬化・

高血圧症・高脂血症への心配が懸念されます。

最近では「ノンショガード・糖類ゼロ・微糖

・

など

の含有量は、いったいどの程度を表しているのか申しますと、100g(100ml当り)に対して、ノンショガード・糖類ゼロ表示は0.5g未満で、低糖・微糖・糖分控えめ表示は2.5g以下と、健康増進法にて栄養成分強調表示基準が定められています。また特定保健用食品・機能性表示食品で力口リー・糖質オフもありますが、厚生労働省が認めた甘味成分として、人工甘味料が含まれていることもあります。ゼロ・オフだから大丈夫と安易に多飲せず、カラダの状態に合わせて適量のエネルギーと水分補給のバランスを保つことが大切です。左記表にて銘柄ごとにペットボトル飲料の糖質量を角砂糖の個数に換算してみましたが、皆様はどの程度摂取しているか参考にしてみて下さい。

## 広報準備室



## ペットボトル飲料 糖質量

銘柄	炭水化物 (g/100ml当)	ペットボトル(500ml)	
		炭水化物 (糖質)	角砂糖換算 (4.0g/1個当)
三ツ矢サイダー	11.0	55.0	14個分
コカ・コーラ	11.3	56.5	14個分
コカ・コーラ ゼロ	0.0	0.0	0個分
ペプシ	11.9	59.5	15個分
ペプシ ストロング(ゼロ) 490ml	0.0	0.0	0個分
ファンタグレープ	11.5	57.5	14個分
ファンタオレンジ	11.5	57.5	14個分
なっちゃんオレンジ	10.7	53.5	13個分
なっちゃんりんご	11.7	58.5	15個分
なっちゃんぶどう	12.0	60.0	15個分
いろはす もも	4.8	24.0	6個分
いろはす りんご	4.8	24.0	6個分
桃の天然水	6.2	31.0	8個分
カルピスウォーター	11.0	55.0	14個分
カラダカルピス	4.0	20.0	5個分
CCLemon	10.1	50.5	13個分
CCLemon リフレッシュ	0.9	4.5	1個分
はちみつレモン	11.5	57.5	14個分
ソルティライチ	8.4	42.0	11個分
ドトールカフェ・オ・レ	7.1	35.5	9個分
午後の紅茶	4.0	20.0	5個分
小岩井ミルクとコーヒー	8.0	40.0	10個分
ボカリスエット	6.2	31.0	8個分
ボカリスエットイオンウォーター	2.8	14.0	4個分
アクエリアス	4.7	23.5	6個分
アクエリアス ゼロ	0.7	3.5	1個分
GREEN DA・KA・RA	4.9	24.5	6個分

「厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト」を参考文献として本文作成左記銘柄の炭水化物量(%)については、各メーカー表示に基づき掲載