

とにもおゆむ



◎脂質について（豆知識）
◎おもいやりレシピ
◎ほのぼの展覧会
◎くらた病院糖尿病外来のご案内

長崎ハウステンボスより

倉田会の基本理念

一、患者様と共に

患者様とともに、トータルケアを目標として歩みます。

二、地域と共に

地域とともに、保健事業（予防）・医業・介護福祉事業を展開し、地域の健康維持と健康増進を目標として歩みます。

三、関係者と共に

関係機関への情報提供や、セカンドオピニオンなど患者様への利益につながるよう検討し、最良のチームを目指して歩みます。

四、職員と共に

最良の医療・最良の介護を念頭に、患者様、ご利用者様の利益につながるよう検討し、最良のチームを目指して歩みます。

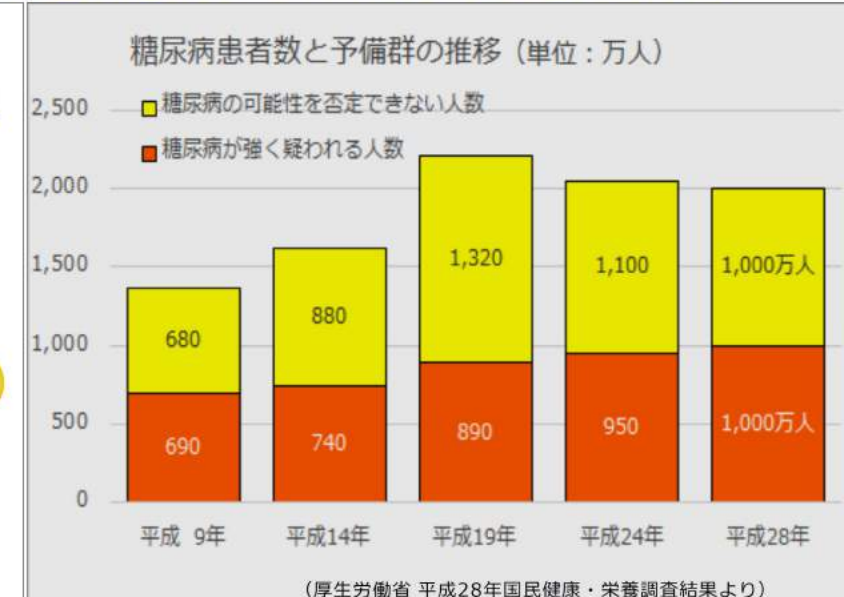


糖尿病外来始めました！

＜担当：東海大学医学部附属病院 腎分泌代謝内科専門医師＞

◎診察日/毎週土曜日9：00～12：00（受付終了11：30）

40歳以上の4人に1人は糖尿病疑いと云われています。糖尿病予防は食事、運動等の生活習慣を見直すことが大切です。「血糖値が高い・食事指導を要する…」と云われた方は、放置すると将来的に合併症を引き起こし、失明したり脳疾患・心疾患等重症化するおそれがあります。早めに診察・指導を受けましょう。



健康・病気について不安・・・
身近に相談できる「かかりつけ医」
を持ちましょう！
くらた病院
☎0463-53-1955

制 平成30年7月1日発行（No.20/夏号）
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】まもなく梅雨の鬱陶しさから解放され夏本番です。しかし心身共に疲労感が溜る時季でもあります。そう考えると四季の移り変わり、快適に過ごせる時は短いのかも知れません。四季の移り変わり同様に人生も山あり谷ありで、寧ろ難が多いのでは…「難」と云うと困難・苦難・一難去って…と、まったく良いイメージは無く、誰もができれば避けたいものです。ところが難が有るは「有難い」、難が無いのは「無難」と表します。皆さんならば逆境や試練を乗り越えたあとの達成感、感動を求められる有難い人生！それとも退屈でも無難な人生！どちらがよいのでしょうか？理不尽な世の中で、どちらか自己選択できる人生ならば幸せなのかも知れませんね。せめて心はどんよりした曇り空ではなくスッキリと晴天にしておきたいものです。



夏バテ解消にぴったり！！



☆食 材（4人分）

●さば缶（水煮）1缶 190 g

●きゅうり1本

●みょうが2個

●青じそ4枚

●水綿豆腐1/2丁

★調味料

●炒り胡麻大さじ2～3

●麦味噌70 g

●だし汁（濃いめ）400ml



「火を使わず手軽にさば缶で冷や汁」

「作り方」

①きゅうりは2、3 mm厚さの輪切りにして、塩を振って揉んでから、しばらく置いて塩を洗い流して水気をしっかりと絞ります。

②みょうがは2、3 mmの厚さの輪切りにします。

③青じそは細切りにします。

④豆腐は水切りして細くほぐします。

⑤炒りこまを擦ります。

⑥右記⑤に水気を切ったさばの半量と味噌を入れて、だし汁を100 ml加えて、よく擦り混ぜます。＊ミキサーがある場合は、ミキサーで攪拌するとより簡単です。

⑦右記⑥のペーストをボウルに入れて、残りのさばを粗くほぐして、残りのだし汁を加えて①～④を加えて混ぜ合わせたら冷蔵庫で冷やします。

＊さばは半量を粗くほぐして食べ応えをアップします。

⑧温めたご飯（麦ご飯）によく冷やしておいた冷や汁をかけて頂きます。

「ロメロ」

真夏になると暑さから食事を作るのも億劫になることはありませんか？そんな時にオススメなのが「冷や汁」です。宮崎の郷土料理として有名な冷や汁は、本来焼き魚を使用しますが、そこを「さば缶」で簡単に作りましょう。血液をサラサラにするDHAやEPAが豊富なサバをベースに、たんぱく質を豊富に含む豆腐、発酵食品の味噌が入り栄養価の高いレシピです。

しんど老人保健施設 管理栄養士 平田 美絵

おもいやりレシピ

さば 水煮

● 1人分エネルギー 177 kcal 【成分：たんぱく質 15.2 g・塩分 2.3 g】

MINNIE MOUSE



しんど老健ご利用者 森川 良江 様

ほのぼのの展覧会



しんど老健 デイケアご利用者様作品

→今にもトコトコと動き出しそう、とても表情に愛くるしさと温かみがありホッコリと癒される作品です。

↑ミニマウスのいろいろな表情がとても可愛らしく、作品を観ているだけで、思わずファンタジーの世界に引き込まれてしまいそうです。

広報準備室

脂質について（豆知識）

規則正しい食習慣を皮切りに清涼飲料の糖質、カップ麺の食塩摂り過ぎを例題に生活習慣病との関連について前号までお話し致しました。

「糖質・塩分となれば脂質」となります。皆さんも脂質と云えば、健康情報番組や雑誌等で、脂質＝肥満の悪いイメージが思い浮かんでくるのではないのでしょうか。あくまでも摂り過ぎや過不足が病気の原因であり、たんぱく質・炭水化物と並びヒトにとって、とても大切な三大栄養素の一つを担っています。1g当り摂取で9kcalありと大変効率のよいエネルギー源となります。血液中の脂質には、その種類によってそれぞれ役割があり、摂り過ぎ等により健康に及ぼす影響も異なります。

■脂質の体内での役割と影響

①中性脂肪（トリグリセリド）：一般には脂肪と呼ばれておりエネルギーとして、皮下やお腹の中に蓄えられるほか、体温保持や弾力性があることから外部からの衝撃を和らげて内臓保護に役立っています。しかし多すぎると肥満や脂肪肝をきたし動脈硬化を発症する恐れがあります。

②コレステロール：ヒトの細胞膜や、消化吸収に必要な胆汁酸、ホルモンのもとになる重要な物質です。コレステロールには、悪玉コレステロールと善玉コレステロールがあります。

●悪玉（LDL）コレステロール：血液中のコレステロールを肝臓からカラダの全組織に運んでいます。血管内で酸化しやすい性質で、多すぎると血管の壁に入り込み、動脈硬化を引き起こす原因となります。

○善玉（HDL）コレステロール：余分なコレステロールを回収して肝臓に戻して、動脈硬化を進行させないような役割を担っています。

以上のようなことから中性脂肪、悪玉・善玉コレステロールの検査値の高・低により血液中のバランスが崩れることを脂質異常症（高脂血症）と云います。

■脂質異常症の判定基準

高トリグリセリド血症：150mg/dl以上

高LDLコレステロール血症：140mg/dl以上

低HDLコレステロール血症：40mg/dl未満

健康診断で「中性脂肪・コレステロール検査で異常値がみられます」「要精密検査」と判定されても必ずしも自覚症状がないため放置してしまいがちです。しかしこの状態を放置すると、次第に全身の動脈が硬くなり、血管が傷ついたり内側が狭くなり血液が通りにくくなり動脈硬化を進行させてしまいます。

肥満

動脈硬化

脳梗塞

脂質異常症

心筋梗塞

総エネルギー量（身体活動レベルは普通）に占める脂質目標量

年齢	一日に必要な総エネルギー量(kcal/日)		脂質目標エネルギー量(kcal/日)	
	男性	女性	男性	女性
15～17歳	2,850	2,300	総エネルギー量の20～30%	
18～29歳	2,650	1,950		
30～49歳	2,650	2,000		
50～69歳	2,450	1,900		
70歳～	2,200	1,750		

日本人に必要な食事摂取基準2015年版より抜粋

■脂肪酸の種類

①飽和脂肪酸：肉類や乳製品、洋菓子、アイスクリーム等に多く含まれて、中性脂肪やコレステロール等の脂質を増やします。

②不飽和脂肪酸：植物性のオリーブオイル、なたね油、ゴマ油、大豆油等野菜は脂質を抑える作用があります。

③多価不飽和脂肪酸：魚類の鰯、鰯等の青魚には脂質を抑える作用があります。

以上のように糖質・塩分同様に脂質もバランスよく摂ることで、血流改善、血管の老化を防ぎ「血管年齢」を若く保つことが大切です。

広報準備室

コレステロール

LDL

血管

HDL

余分なコレステロールは血管壁に入り込む

余分なコレステロールを肝臓へ戻す