

# ともにあゆむ

◎たんぱく質について（豆知識）  
◎おもいやりレシピ  
◎ほのぼの展覧会  
◎くらた病院健康相談  
外来のご案内

岐阜県高山市「飛騨の里」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。

**一、地域と共に**

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

**一、職員と共に**

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。

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努力して歩みます。



- 人間ドック・健康診断結果について・・・
- 経過観察、再検査、要治療が認められたのでチョット心配
- 最近、何となく体調が・・・
- 病気（糖尿病・高血圧・肥満・脂質異常症・・生活習慣病）  
に関して不安と思ったらお気軽にご相談下さい。

### ◎外来診察日

月曜日 / 9:00~12:00  
水曜日 / 14:00~16:30

総合健診施設「倉田会メディカルサポートクリニック」で健診された方は「くらた病院」と画像診断データ等が連携されており再検査が不要となる場合がございます。尚、受診ご希望の際は、健康診断結果報告書と健康保険証をご持参下さい。

<担当医：くらた病院院長 北村 真>

■経歴  
平成14年秦野赤十字病院内科部長  
平成17年東海大学大磯病院腎センター長  
平成18年東海大学医学部准教授  
平成25年帝京大学ちはる総合医療センター教授  
平成29年くらた病院院長

■専門分野  
日本腎臓学会専門医・指導医  
日本透析医学会専門医・指導医・評議員  
日本泌尿器科学会専門医・指導医  
日本移植学会認定移植医  
日本急性血液浄化学会認定指導者



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10月1日発行 (No.21/秋号)  
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】今年は地震・台風・異常気象による猛暑やゲリラ豪雨・暴風・竜巻等の自然災害続きで何時、何処で何に遭遇するか判りません。災害と云えば各団体・職場からパワーハラスメント問題の人災も噴出しました。パワハラは職務上の地位や人間関係の優位性を背景に適正な業務範囲を超えて、精神的・身体的苦痛を与える行為または職場環境を悪化させる行為と定義されています。しかし意外と「相手のためを・・良かれと思って！」とか言葉の暴力・体罰を正当化、理屈を付けます。しかし全てが自己顕示欲を優先するかゆえの振舞いです。先ずは「人の振り見て我が振り直せ」の自戒が大切です。そのうえで自然災害同様に、いじめ・嫌がらせに対する相互監視・特別警戒による未然防止が必要なのかもしれません。



## ☆食材(1人分)

●鶏もも肉	70 g
●キャベツ	30 g
●トマト	15 g
<b>★調味料</b>	
●プレーンヨーグルト	10 g
●トマトケチャップ	5 g
●中濃ソース	2 g
●カレー粉	0.3 g
●おろしにんにく	0.2 g
●醤油	0.5 g
●サラダ油	1 g

くらた病院管理栄養士 三上 恵子

POINT 1  
① 鶏もも肉の厚さを均等にするため、厚い部分に包丁を入れて開いておきます。

POINT 2  
② ボウルに★印の調味料を入れてよく混ぜ合わせて、右記①の鶏もも肉に30分から1時間漬け込みます。

③ 付け合せのキヤペツは千切りにして、トマトはくし型に切れます。

④ オーブンを230度に温めてから、右記②の鶏肉を5~7分程度焼きます。

⑤ 右記④を食べやすい大きさに切り分けて、③と一緒に盛り付けて完成です。

「ロメモ」  
※減塩ポイント

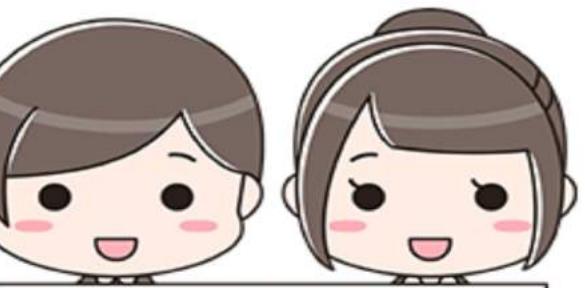
鶏もも肉を均等の厚さに開き、時間をかけて漬け込むことで、少量の調味料でも味が浸透します。

調味料に食塩を含まない香り高い香辛料を使つことで、他の調味料を控えることができます。オーブンでこんがりと焼くことで、香辛料の香りが引き立ち香ばしさも加えることができます。

●1人分工エネルギー175kcal【成分:水分103.9g・塩分0.5g・リン138mg・カリウム334mg】



→ 秋の気配を感じるとすつかりハロウイン装飾一色となっていました。何のことかご存知ですか? 毎年10月31日に秋の収穫祝いがあります。魔女を追いかけて近隣でお菓子を貰う風習として欧州が起原で、今ではあるキャラクターから行なわれています。魔物も追い払つてく必要があります。心強さを感じます。



## 成人男・女のたんぱく質

一日当たり平均必要量

男性50 g 女性40 g

一日当たり摂取量(厚生労働省推奨)

男性60 g 女性50 g

人のカラダの構成要素は

水分60%・たんぱく質20%・脂肪15%・糖質等5%

■たんぱく質は人のカラダの筋肉や内臓、骨、血液、爪、毛髪、皮膚等に至るまでの組織を作る主成分となり成長や生命維持に欠かせない栄養素です。また、感染症をはじめに病気から守る免疫抗体の原料ともなります。そのため、たんぱく質を摂取するには動物性の肉類・魚介類や卵類・乳製品と植物性の豆類と穀類には体内で合成することができますが、そのうちの必須アミノ酸は米・小麦の穀類と豆類に多く含まれております。そればかりではありません。たんぱく質は人のカラダの構成要素は20種類のアミノ酸が結合されて出来ていますが、そのうちの必須アミノ酸は5%程度とされています。

■たんぱく質は人のカラダの筋肉や内臓、骨、血液、爪、毛髪、皮膚等に至るまでの組織を作る主成分となり成長や生命維持に欠かせない栄養素です。また、感染症をはじめに病気から守る免疫抗体の原料ともなります。そのため、たんぱく質を摂取するには動物性の肉類・魚介類や卵類・乳製品と植物性の豆類と穀類には体内で合成することができますが、そのうちの必須アミノ酸は米・小麦の穀類と豆類に多く含まれております。そればかりではありません。たんぱく質は人のカラダの構成要素は20種類のアミノ酸が結合されて出来ていますが、そのうちの必須アミノ酸は5%程度とされています。

■たんぱく質は人のカラダの筋肉や内臓、骨、血液、爪、毛髪、皮膚等に至るまでの組織を作る主成分となり成長や生命維持に欠かせない栄養素です。また、感染症をはじめに病気から守る免疫抗体の原料ともなります。そのため、たんぱく質を摂取するには動物性の肉類・魚介類や卵類・乳製品と植物性の豆類と穀類には体内で合成することができますが、そのうちの必須アミノ酸は米・小麦の穀類と豆類に多く含まれております。そればかりではありません。たんぱく質は人のカラダの構成要素は20種類のアミノ酸が結合されて出来ていますが、そのうちの必須アミノ酸は5%程度とされています。

## たんぱく質含有量(食材100g当)



牛もも肉21.2g・ローストビーフ21.7g・ビーフジャーキー54.8g

鶏ささみ23.0g・鶏唐揚げ25.4g

生卵12.3g・ゆで卵12.9g・厚焼きたまご10.8g

豚ロース肉19.3g・ロースハム16.5g・ソーセージ26.7g

牛乳3.3g・ヨーグルト4.3g・ソフトクリーム3.8g

プロセスチーズ22.7g・カマンベールチーズ19.1g・クリームチーズ8.2g

## ◆魚介類◆

さばだまぐろ生24.3g・サンマ焼23.3g・かつお削り節75.7g

するめ69.2g・イワシ丸干し32.8g・シラス干し40.5g

いくら32.6g・焼きたらご28.3g

## ◆豆類◆

豆腐6.6g・焼き豆腐7.8g・納豆16.5g・油揚げ18.6g・厚揚げ10.7g

きな粉35.5g・こしあん9.8g・豆乳13.6g

■尿が従つて肝臓と腎臓に余計な負担を掛けることになり機能障害を引き起こす恐れがあります。また尿中に含まれるカルシウム量も増加することで、骨粗鬆症や尿路結石の原因となります。また、たんぱく質の過不足による影響は、たんぱく質が不足することで、カラダを作る材料が減つてしまい肌荒れや抜け毛にしまり、筋肉量減少により基礎代謝量も低下するので、体力の衰えや免疫力の低下により感染症等、様々な病気へ罹ります。尚、腎臓病等内臓疾患やその他の病気により食事制限等をされてしまう恐れもあります。医師の指示に従つよろしくして下さい。

■尿が従つて肝臓と腎臓に余計な負担を掛けることになり機能障害を引き起こす恐れがあります。また尿中に含まれるカルシウム量も増加することで、骨粗鬆症や尿路結石の原因となります。また、たんぱく質の過不足による影響は、たんぱく質が不足することで、カラダを作る材料が減つてしまい肌荒れや抜け毛にしまり、筋肉量減少により基礎代謝量も低下するので、体力の衰えや免疫力の低下により感染症等、様々な病気へ罹ります。尚、腎臓病等内臓疾患やその他の病気により食事制限等をされてしまう恐れもあります。医師の指示に従つよろしくして下さい。

■尿が従つて肝臓と腎臓に余計な負担を掛けることになり機能障害を引き起こす恐れがあります。また尿中に含まれるカルシウム量も増加することで、骨粗鬆症や尿路結石の原因となります。また、たんぱく質の過不足による影響は、たんぱく質が不足することで、カラダを作る材料が減つてしまい肌荒れや抜け毛にしまり、筋肉量減少により基礎代謝量も低下するので、体力の衰えや免疫力の低下により感染症等、様々な病気へ罹ります。尚、腎臓病等内臓疾患やその他の病気により食事制限等をされてしまう恐れもあります。医師の指示に従つよろしくして下さい。

■尿が従つて肝臓と腎臓に余計な負担を掛けることになり機能障害を引き起こす恐れがあります。また尿中に含まれるカルシウム量も増加することで、骨粗鬆症や尿路結石の原因となります。また、たんぱく質の過不足による影響は、たんぱく質が不足することで、カラダを作る材料が減つてしまい肌荒れや抜け毛にしまり、筋肉量減少により基礎代謝量も低下するので、体力の衰えや免疫力の低下により感染症等、様々な病気へ罹ります。尚、腎臓病等内臓疾患やその他の病気により食事制限等をされてしまう恐れもあります。医師の指示に従つよろしくして下さい。