



ワンポイントアドバイス 栄養化学部より

青森県が短命県と言われるのは、塩分の摂りすぎが一因と考えられています。腎臓病・高血圧・糖尿病患者さんは勿論ですが、患者さんのご家族の方も、病気の予防のためには、減塩するに越したことはありません。既にご存知かとは思いますが、今回は減塩食のポイントをおさらいしたいと思います。

現在、日本人の1日平均塩分摂取量は厚生労働省で定めた目標量を3g程度も上回っているそうです。

減塩のコツをつかんで、塩分の摂取量を減らしていきましょう。



減塩食のポイント

☆塩分の多い食材に注意

加工食品（ハムなどの加工肉、竹輪などの練り物）、漬物、佃煮、魚卵、干物、そうめんやうどんなどには加工する際に食塩が多く使用されるため、注意が必要です。

☆酸味・香辛料・香味野菜・だしの活用

酢やかんきつ類の酸味、こしょう・唐辛子・カレー粉などの香辛料の刺激や、ねぎ・しそ・生姜・にんにくなど香味野菜の香り、だしのうま味などを活用することで、薄味をカバーすることが出来ます。

☆調理法の工夫

炒め物や揚げ物、焼き物は、油のコクや香ばしさで、塩分が少なくても、美味しく食べられます。味付けも中までしみこませる煮込み料理より、表面に味付けする調理法の方が塩分を減らすことが出来ます。

☆食べる時の工夫

麺類は汁を残す。汁ものは1日1回までで、汁を少なくし、具たくさんにする、しょうゆやソースはかけずに、つけて食べたり、しょうゆスプレーを活用するなど効果的です。

☆減塩食品の利用

減塩しょうゆなど塩分を減らした食品を利用しましょう。使用する際は、減塩だからといって多く使用するのでは効果が得られないので、注意しましょう。

減塩を実践することで、血管や腎臓への負担を減らすことができます。日々の生活から減塩を心がけ、塩分の摂りすぎにならない食生活を目指しましょう。

お知らせ サーモグラフィ設置しました！

各透析室の入り口にも、サーモグラフィが設置されました。
 患者さんご自身でカメラによる体温チェックを行ってから、透析室にお入りくださいますようお願いいたします。体温は自動的に測定され、37.5度を超えた場合に、ブザーが鳴る仕組みです。万が一、ブザーがなりましたら、再度検温して頂き、場合によっては透析室への入室を控えていただく事になります。

このカメラは、マスク未着用の場合や「鼻マスク」にも対応し、音声アナウンスで注意を促します。

皆様には、今一度マスクの正しい着用をお願いいたします。

当院では、玄関のサーモカメラとの二段構えで、徹底的に感染予防を行ってまいりますので、ご協力のほど、よろしくお願い致します。



リレー寄稿

こんにちは。薬剤部の姫、西村です。

私は25年間、外には出ず、室内犬のような暮らしをしていましたが、最近アウトドアにハマってしまっています。先日は密を避けて、キャンプ、白神山地散策、ニジマス釣り等と、入れたばかりの満タンのガソリンが2メートルになるほど楽しい休日を送りました。

まず、災害に備えてという言い訳とともにキャンプグッズを集めるのが楽しくて、フル装備を揃えた結果、収納小屋にはもうほぼ物が置けなくなりました。キャンプでは焚き火が大好きです。静かな場所でぼーっとしながら炎のゆらめきを眺めるのはおしゃれだし、心から落ち着けます。

また、朝日の中で飲むコーヒーも格別で、これと焚き火をしたいがためにキャンプに行くようなものです。色々準備が面倒くさいキャンプですが、朝のコーヒーを飲むと、また来なくてはと思ってしまいます。



そして人生初めての釣り。釣り堀に行き、初心者丸出しで楽しんできました。隣の親子はたくさん釣れるのに、私の竿は餌を取られるばかりで、初めの頃はただニジマスにご飯をあげているようでした。しかし、隣の方からのアドバイスもあり、ようやく釣られてくれました。釣れたことに興奮すぎて他の釣り糸とおまつりする※ところでした。結果的に2匹釣ることができ、唐揚げと塩焼きにしてその場で頂きました。これほどパクパク食べられてしまうのかと思うくらい美味しかったです。釣り堀だから釣れたのだろうと思いますが、いつか本格的に山で釣りがしたいと憧れています。

早くコロナが収まり、密な行動ができる日常を願い、日々楽しく生きていきましょう。

次は1病棟の高橋ゆみ子さんをお願いしたいと思います。※「おまつりする」は釣り用語で釣り人同士の釣り糸が絡まる事を言う

クイズコーナー 『あるなしクイズ』

『ある』グループに共通の言葉は何でしょう？ 答えは右下に...

ある	シャーペン リンゴ キャベツ
なし	消しゴム ブドウ キュウリ

少し難しいので、ヒントを用意してあります。

ヒント①
トイレトペーパーも『ある』のグループに入ります。

ヒント②
野球で良いバッティングをしたとき、『〇でとらえたあたり』と言います。

ヒント③
意志が固い人の事を〇が強い人と呼びます。

【編集後記】

このところ朝晩の気温がぐっと下がり、暑さも和らぎました。パラリンピックも無事終了し、秋本番を迎えます。それにしても、今回のオリパラ、感動する場面も多く、日本の獲得メダルの多さにも驚かされましたね。メダル数は
 オリンピック：金27個＋銀14個＋銅17個＝58個、史上最多、
 パラリンピック：金13個＋銀15個＋銅23個＝51個、史上2番目でした。



クイズの答え 「芯」

リンゴやキャベツにはしっかり芯があります。シャーペンは書く部分がすべて芯です。ヒントの①で気づく方が多いようです。