

地域医療連携室だより

154号



トピックス

- 新人職員のご紹介
- 病院食の工夫メニュー
- 保健だより
- 座 チャレンジ みんなでヨ～ガ始めよう NO.3
- 「パレットフレンズ展」開催中

基本理念

病める人の権利と心情を重んじ信頼される医療を行います。

基本方針

- 安全で質の高い医療を提供します。
- 次世代の医療を担う人材の育成に努め、時代の変化に対応できる中核病院としての役割を果たします。
- 地域包括ケアシステムを推進する取組みを進め、地域の医療、保健、福祉の向上に貢献します。
- 患者さんに喜ばれ、誇りをもって働くことのできる病院づくりに努めます。

信楽園病院広報誌 地域医療連携室だより154号

発行日 平成29年7月1日

編集 社会福祉法人新潟市社会事業協会
信楽園病院 地域医療連携室

〒950-2087 新潟市西区新通南3-3-11

TEL025-260-8101 FAX025-260-8102

<http://www.shinrakuen.com>

新潟市在宅医療・介護連携ステーション西第二

〒950-2087 新潟市西区新通南3-3-11
TEL025-260-8108

～鮭の南蛮漬け～

管理栄養士 山岸 亜衣



蒸し暑い季節になってきました。食欲は落ちていませんか？気温が高くなると食事もつい冷たくて喉通りの良い食品に偏りがちになる方も多いのではないのでしょうか。食欲の低下や食事の栄養バランスが崩れることにより、“夏バテ”の原因となる場合があります。今回は暑い夏場でも美味しい冷たくてさっぱりした信楽園病院の夏のメニューを紹介いたします。

◆材料（1人前）◆ <1人前◆エネルギー：222kcal たんぱく質：19.2g 脂質：10.4g 塩分：1.3g>
 鮭 1切れ(60g)・片栗粉 少々・揚げ用の油 適量
 レモン汁 少々・白ごま 2g・青じそ(千切り) 少々・大根おろし 40g、青じそ 1枚
 A【だし汁 30ml、醤油 8ml、みりん 3ml、酢 4ml、砂糖 2.5g、鷹の爪 少々、生姜(千切り) 少々】

◆作り方◆

- ①鮭に片栗粉を付け、揚げる。
- ②Aを合わせてひと煮立させる。
- ③火を止めたら、レモン汁、青じそ(千切り)、白ごまを入れる。
- ④揚げた鮭を③の調味液に熱いうちに漬け、冷やす。
- ⑤皿に鮭を盛り付け、大根おろしと青じそを添える。

☆アレンジ☆

鮭は揚げずに焼きでもOK

青じそや生姜の他に、みょうがなど季節の香味野菜を加えても美味しいです。



鮭は薄い赤色をしています。これはアスタキサンチンという色素です。アスタキサンチンは、βカロテンやリコピンと同じくカロテノイドの一種です。アスタキサンチンは抗酸化作用を持ち、紫外線から体を防御したり、疲労回復の効果があるとされています。

また、酢にも疲労回復の効果があるとされています。これは、酢の主成分である有機酸が、疲れると筋肉に溜まる乳酸を燃焼させるためです。
 食事をしっかり食べて暑い夏を乗り切りましょう！



メタボリックシンドローム予防には、食事だけで体脂肪を減らそうとするより、一緒に運動も行うことが理想的です。しかし、週に数回、定期的に運動を行うのは、難しいのも事実ですよね(*´ω`)
 運動とはいえないような日常の何気ない動きでも、積み重ねれば減量や運動効果が得られ、メタボや糖尿病を防げることがわかっています。今回は、日常の何気ない動きに注目してお話したいと思います。
 日常生活活動で消費されるエネルギーのことを「NEAT（ニート）」といいます。≠



- 1日の消費エネルギー量の割合で多い順
- 1位「基礎代謝量」
 - 2位「ニート」
 - 3位「食事誘発性耐熱産生」
 - 4位「運動」



消費エネルギーを増やすためには、ニートを増やすこと！
 そのために普段から「こまめに動く」ことが重要です！

身の回りにはエネルギー消費のチャンスがいっぱい！！

1. 早足で歩こう！

10分間の消費エネルギー **ゆっくり歩き 約 21kcal→早歩き 約 38kcal**
 今の生活より 1000 歩、多く歩くことから始めましょう。



2. 立っている時間を増やそう！

立って過ごす→座って過ごすよりもエネルギー消費量が 20%アップ
 ごろ寝でテレビを見るのはやめましょう。

3. なんでも自分で動きましょう！（あえて体を動かす機会を作る）

自宅では、お茶入れ、食器下げ、電話取り、新聞・郵便物取りなど、何でもしましょう。
 テレビのリモコンを手元に置かず、その都度操作しに行きましょう。

4. 家事は積極的に行いましょう！

つま先立ちをしながら、おなかを引っ込めて、お皿を洗いましょう。
 スクワットをしながら洗濯物を干しましょう。



5. 食事は一口ずつよく噛みましょう！

噛んでいるときは安静時よりエネルギー消費量が 20%アップ 満腹感も得られます。（全国健康保険協会参照）

何気ない毎日の行動にひと工夫で、エネルギー消費量アップ！皆さんも実践してみませんか？ (^_^)/



座 チャレンジ みんなでヨ～が始めよう

NO.3

【3回目】はまたまた背中から脚までの後ろ全てを鍛えるポーズです。簡単ようですがさすが、バランス・筋力・柔軟性共に必要で大変難しく、以外にきついポーズです。代謝もアップも期待できます。

今回もポイントを抑えゆるーくいきましょう。

英雄のポーズ

椅子に掴まっても OK

「前へ做え」ではダメ



立位で両手を上に挙げ、手はそのままの位置でキープ。片足でバランスをとりながら身体を一直線にして倒します。床に平行までいなくても大丈夫。見た目より質が大切！全てのポーズは息を止めずに深～い鼻呼吸で、左右それぞれ3呼吸を2セットずつ行います。3日坊主ならぬ、3ヶ月坊主にならないように。これで貴方も1本筋の通った？女性（男性）になれるかも。 さあご一緒に！

「パレットフレンズ展」開催中

1階ギャラリーで、6月4日（日）から7月28日（金）まで、坂井輪公民館の油絵グループの作品を展示した「パレットフレンズ展」を行っています。

