

ふれあい

2022.7
No.234

発行：ふれあい編集委員会 〒220-0011 横浜市西区高島 2-6-32 善仁会グループ TEL:045(453)6772 www.zenjinkai-group.jp/zenjinkai

特集 ～お手軽な食材で作る～
夏のかんたんレシピ

●よくわかる透析の基礎知識
血管を元気に 一若さを保つ



善仁会グループからの
各種情報はこちらからも
ご確認いただけます。



心のかよう医療・福祉をお客さまへ
善仁会グループ



特集

～お手軽な食材で作る～

夏のかんたんレシピ



「～お手軽な食材で作る～夏のかんたんレシピ」と題して、管理栄養士からお食事についてお気をつけいただきたいことや、簡単に作れるレシピをご紹介します。また、患者さまから、お食事についての工夫やアイデア、お心がけなどについてご寄稿いただきました。



我が家のレシピ

あつぎ新クリニック
曾根 光子さま

透析歴
2年

私は食べることはもちろんですが、作ることも大好きです。透析を始めてからは時間が限られ思うように作れませんが、パンを焼いたり、孫たちとクッキーづくりをしたり、肉や魚

料理も新しいレシピがあれば挑戦しています。こちらで簡単にできるお料理を紹介させていただきます。



クロワッサンと
オレンジペストリー



真竹のみそ炒め(左)
茄子と豚肉、トマトのサラダ(右)



牛肉とアスパラの卵炒め

ハーブサラダチキン

材料

- 鶏むね肉……………1枚
- 砂糖……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- ハーブソルト…小さじ1

作り方

- ①鶏むね肉両面をフォークで10～15回刺す
- ②両面に塩、砂糖、ハーブソルトをすり込む
- ③ジッパー付き保存袋に入れて、空気を抜きながらジッパーを閉める
- ④冷蔵庫で30分から一晩寝かせる
- ⑤鍋に湯を沸かし、沸騰したお湯の中にジッパー付き保存袋ごと入れ、再沸騰したら火を止める

- ⑥鍋の蓋をして1時間そのまま放置する
- ⑦粗熱を取り、冷蔵庫で保存
- ⑧好みの厚さで器に盛る

※鶏むね肉は食べるときに完全に火が通っているかを確認しましょう。冷し中華やおつまみにも最適です。





管理栄養士より

透析患者さま巡回栄養サポートセンター
副主任 室岡 久美 (吉祥寺あさひ病院)

お孫さまとお菓子を作ったり、新しい料理に挑戦したり、楽しまっているお姿が目につかびます。楽しみを共有して喜んでくれる方がいると、やりがいにもつながりますね。

ご紹介いただいたお料理は、パサついた印象のある鶏むね肉を低温でゆっくり調理して、しっとり仕上げているらしいです。ハーブソルトで香りよく味付けし、生野菜との相性も良さそうですね。低温調理は温度管理が肝心で、中心まできちんと火を通し粗熱がとれたら冷蔵庫保存するというのは、食中毒を防ぐためにとっても大切なことです。気温が高くなる時期は特に注意してください。

食塩はとりすぎると飲水量の増加につながりますので、体重増加の気になる方は食塩の量を調整しましょう。



食事を楽しくする工夫!

吉祥寺クリニック
安西 なお子さま



腎臓が悪くなって20年余り、透析になって1年半になります。常に塩分には気をつけていましたが、透析入院の折、栄養指導を受けて改めてそのことを再認識しました。

サラダは生食を避けるため、ニンジンやピーマンの千切りに熱を通していただくなどに加え、野菜の種類を増やし、ドレッシングにはわさび、からし、ニンニクなどでアクセントを付けるように。

主菜では例えば鶏肉ともやしを蒸した上に千切りにした紫蘇をのせ、からし醤油でい

たきます。豚肉を焼いたときはマスタード、牛肉にはわさび、焼き魚にはポン酢など塩分を少なくしても美味しく楽しくいただけるように工夫しています。特に夏は食欲が落ちるので、冷やして口当たりがよくなるようにして、食べやすくしています。

それから私はどんなに体調が悪い時でも、楽しいことをひとつ考えるようにしています。食事もそのひとつで、色々と工夫して楽しんでいきます。



管理栄養士より

透析患者さま巡回栄養サポートセンター
副主任 室岡 久美 (吉祥寺あさひ病院)

腎臓を患って20年以上、さまざまな工夫で楽しみながら食事療法に取り組んでいらっしゃるようですね。食塩制限は、腎臓病の治療において欠かすことのできない重要なポイントの一つです。しかし、ただ調味料を減らすだけでは味気ない食事になってしまい、食欲低下につながってしまいます。安西さまが実践していらっしゃる工夫は、その味気なさをカバーするのに最適なアイデアです。香辛料や香味野菜、お酢などの酸味を取り入れると、味が豊かになり食塩量が少なくてもおいしく召し上がることができます。

食欲増進にもつながりますので、本格的な夏を迎え食欲が落ちた時など、ぜひ取り入れていただきたいです。しっかり食べて、夏の暑さを乗り越えましょう!

管理栄養士の夏のかんたんレシピ

※以下2つのレシピは1800kcal、たんぱく質60gの指示栄養量を想定して作成しています。
 ※栄養価は日本食品成分表2020年版(八訂)を基に計算しています。
 ※通院されている患者さまにおかれましては、必ず医師にご確認のうえでご活用ください。

アサリの炊き込みご飯風

透析患者さま巡回栄養サポートセンター 勝森 枝里菜 (横浜第一病院)



夏の暑い時期に真っ白なご飯だと、ちょっと食べづらいと感じる方もいらっしゃると思います。そんな時にお勧めしたい一品をご紹介します。パックご飯にアサリの水煮缶を乗せて、温めるだけで簡単に炊き込みご飯が作れます。アサリの風味が効いて冷めても美味しく召し上がれます。

アサリの水煮缶の代わりに焼き鳥の缶詰(タレ味)を用いたアレンジもお勧めです。作り方は同じように、焼き鳥の缶詰をパックご飯の上に乗せて温めるだけ。お好みでチューブ入

りの生姜を入れると生姜の風味と甘辛いタレが食欲をそそります。最近では缶詰の種類も豊富になっており、缶詰の種類を変えるだけでも違った味を楽しむことができます。

ぜひ、ご自身のお気に入りの一品を探してみたいはいかがでしょうか。

ポイント:アサリ水煮缶を1缶使い切るため、余ってしまう心配がありません。

※小ねぎは市販のカット済みの薬味を利用することで手軽に作れます。



アサリの炊き込みご飯風

材料(1人前)

パックご飯……………1パック(180g)
 アサリ水煮缶(130g)…1缶(正味55g)
 ぼん酢しょうゆ……………小さじ1(6g)
 小ねぎ……………小さじ2(2g)

栄養価

エネルギー……………342kcal
 たんぱく質……………12.4g
 カリウム……………74mg
 リン……………209mg
 食塩相当量……………1.1g
 水分……………154.7g

お料理の下準備

- ・アサリ水煮缶は汁を切っておく。
- ・パックご飯のふたは完全に切り取らず、端に付けたままの状態にしておく。

作り方

- ①水煮缶の汁を切ったアサリのむき身とぼん酢しょうゆを和える。
- ②パックご飯のふたを開け、①をご飯の上に平らにのせる。
- ③再びふたをかぶせ、パックご飯の記載時間に合わせ電子レンジで温める。
- ④電子レンジから取り出し、ふたをしたまま5~10分蒸らす。
- ⑤パックご飯とアサリを混ぜ合わせ、器にご飯を盛り付け、小ねぎを散らす。



そうめんチャンプルー

透析患者さま巡回栄養サポートセンター 川久保 千裕 (かまい腎クリニック)



暑くなると「食欲がわかない」「口当たりのいいものが食べやすい」と感じる方も多いと思います。そうめんのような冷たい麺料理は、夏の強い味方。でもその食べやすさから、ついそうめん単品で食事を済ませてしまう方も

いらっしゃるのではないのでしょうか。

そこで、たんぱく質(肉・卵)や野菜を組み合わせて、一品で栄養バランスの取りやすいお料理をご提案いたします。ごま油の風味も、

食欲増進に一役買ってくれることと思います。
「茹でたそうめんが食べきれずに余ってしまった」という時のアレンジメニューとしてもぜひ

お試しください。そうめんは、麺自体に食塩が多めなので、味付けの調味料は少なめに仕上げています。



そうめんチャンプルー

材料(1人前)

そうめん(乾).....一束(50g)	
豚肉.....30g	
炒め物用カット野菜.....1/3袋(100g)	
卵.....1個	
ごま油.....小さじ1(4g)	
めんつゆ(三倍濃縮).....小さじ1(6g)	
A 料理酒.....小さじ1(5g)	
顆粒中華だし.....小さじ1/2(1.5g)	

栄養価

エネルギー.....359kcal
たんぱく質.....18.4g

カリウム.....364mg
リン.....205mg
食塩相当量.....2.1g
水分.....253.7g

お料理の下準備

そうめんは袋に記載の茹で時間より短めの時間で茹でてザルに上げ、流水で洗って水を切る。

作り方

- ①フライパンにごま油を熱し、豚肉、カット野菜を入れて炒める。
- ②①に茹でたそうめんを入れ、Aで味付けし、全体を混ぜる。
- ③溶き卵を回し入れ、炒め合わせる。



夏に食事面で 気を付けたいこと

透析患者さま巡回栄養サポートセンター
係長代行 志賀 千紘(横浜第一病院)

夏季の食事管理は「熱中症になったらどうしよう」「汗をかいたからたくさん水分を飲んだ」「暑くて食欲が出ない、冷たいメニューばかりになる」など夏ならではの悩みを抱えるケースが想定されます。TVなどでは「熱中症予防のために小まめに水分を摂りましょう」と耳にすることがあります。

屋内で過ごしていても汗はかきますが、個人差はあるものの汗・呼吸などの不感蒸泄は1日600mL程度といわれています。体重を量てみるとわかりますが、シャツを何枚も取

り換えるほどの汗をかいたとき、嘔吐・下痢の症状があるときなどでなければ、思うほど体重は減りません。

透析患者さまは無尿または尿量自体が少ないため、本来、尿で排泄される水分が体内に溜まりやすく、脱水になりやすいです。汗をかいたからといってやみくもに飲水量を増やすと、透析間の体重増加が普段よりも多くなり除水困難に陥る心配があります。水などを活用し体重増加を確認しながら水分管理をしましょう。

また、暑い台所に立つことを億劫に感じたり、麺類や冷たいメニューが多くなるなど食事が疎かになりやすい時期でもあります。食事がままならないと夏バテ、痩せの原因になります。ご紹介したレシピをご参考に、今年の夏も乗り切りましょう!

【透析食おすすめレシピ】

善仁会グループの透析情報ポータルサイトでは、管理栄養士による「透析食おすすめレシピ」をご紹介します。お手軽に作れるレシピもごさいますので、どうぞご覧くださいませ。



よくわかる透析の基礎知識

血管を元気に
—若さを保つ—

吉祥寺あさひ病院

院長 有村 義宏



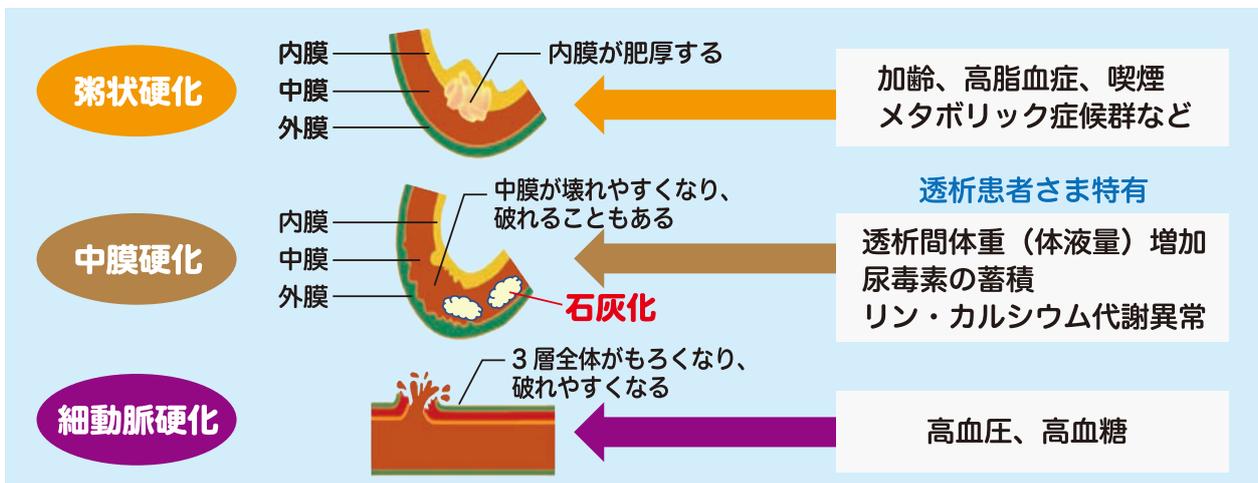
血管は心臓から出て枝分かれしながら、かつだんだん細くなりながら、体中に張りめぐらされています。血管の中には血液が流れており、その血液には赤血球やたんぱく質、ビタミンなどさまざまなものが含まれていて、酸素や栄養を細胞に与え元気にさせています。血管は都市に張り巡らされた水道管に例えられます。水道管は固く動きませんが、血管は水道管と違って生きているので、少し太くなったり細くなったりして血圧や血液の流れを調節しています。水道管は、ときどき傷んだり、物が溜まって狭くなり、詰まることがあります。血管もさまざまな原因で血管の壁が傷んだり、脂肪やカルシウムが溜まり、狭くなって詰まる場合があります。血管には心臓から出ていく血液が流れる動脈と、心臓に戻る血液が流れる静脈があります。脂肪やカルシウムなどが動脈に溜まると動脈は狭く硬くなり、動

きも悪くなります。これを動脈硬化といいます。動脈硬化になると十分な血液を細胞に送れなくなり、心筋梗塞や脳梗塞、足の壊疽(えそ)などを起こしやすくなります。

血管は内側を覆っている膜(内膜)と真ん中の膜(中膜)、そして外側の膜(外膜)の3層構造になっています。動脈硬化には、下図のように次の3つのパターンがあります。

1つ目は内膜が厚くなるパターン(粥状硬化:じゅくじょう硬化)です。これは動脈の内側が傷つきコレステロールなどが溜まることで起こります。これには加齢や高コレステロール血症、喫煙やメタボリック症候群が関連しています。2つ目は中膜が厚くなるパターン。これは透析患者さま特有にみられ、中膜にカルシウムを含む物質が溜まる(石灰化)パターンで中膜硬化といいます。透析間の体重(体液量)増加、尿毒素の蓄積、カルシウム・リン代謝異常などが関連しています。3つ目は、細い動脈の壁3層全体がもろくなるパターン(細動脈硬化)で、高血圧や高血糖が関連しています。透析患者さまの中には、これらのパターンを1つだけお持ちの方、2つある方、全部持っている方おられます。また動脈硬化の程度もさまざまです。年齢を重ねても、適正な透析間の体重増加、十分な透析、リン・カルシウムのコントロールで動脈硬化を抑え、血管を元気に保ちましょう。また、コレステロールや血圧、血糖が高い方はこれらも併せてコントロールして血管の若さを保ちましょう。

動脈硬化の3つのパターン





透析患者さま巡回栄養サポートセンター

栄養部だより

食中毒について



暑い日々が続いておりますが、皆さま体調の変化なくお過ごしでしょうか。今回は夏の時期に特に注意したい食中毒についてまとめました。

❖食中毒予防の三原則“食中毒菌を『つけない・増やさない・やっつける』”

つけない

料理を始める前や生の肉や魚、卵などを取り扱う前後などで必ず手を洗うようにしましょう。



増やさない

細菌の多くは高温多湿の環境で増殖しますが、10℃以下では増殖がゆっくりとなります。生鮮食品やお惣菜などは購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れましょう。冷蔵庫に入れても細菌はゆっくりと増殖します。早めに食べるのが大切です。



やっつける

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱することで食中毒のリスクをより減らすことができます。ただし、電子レンジを使った不十分な温めは、食品全体が十分に加熱されない(75℃以下)場合もあるため、ご注意ください。



❖特に夏場に注意したいこと

夏は室内でも気温が高く、細菌増殖が活発になりやすくなります。基本的に作り置きはせず、もし作り置きをした際にも粗熱をとったらずぐに冷蔵庫で保管できるようにしましょう。テイクアウトのお惣菜なども食中毒の注意が必要です。長時間持ち歩く場合は保冷剤を活用するとよいでしょう。



予約

横浜第一病院 外来
栄養相談・栄養指導

月～土 曜日 10時、11時、14時、15時、16時
(祝日も予約可能です) TEL 045-453-6711

こんなときはどっち!?

嗜好品のお菓子には、エネルギーのほかにも塩分やカリウム、リンが多く含まれます。さて、サブレとしょうゆせんべいに含まれる食塩相当量は、どちらが少ないでしょうか？



※答えは裏表紙をご覧ください。



見てみてみてよね 義経さん
 トンデハネテハネテ 十艘よ
 (とみせき※)
 ※八艘飛びとかけ
 (武蔵新城じんクリニック 逆落しさま)

アサガオや 蔓に沿って 登り咲き
 (鶴ヶ峰クリニック 園田喜二郎さま)

一杯の はずで飲んだら 4キロに
 (秋葉原いずみクリニック 秋葉いずみさま)

透析川柳



「お写真」
 「透析川柳」
 募集!

「ふれあい」では皆さまからの透析医療などについてのご質問や、お写真のご投稿、またサラリーマン川柳ならぬ「透析川柳」のご投稿をお待ちしています。ふるってご応募ください!
 ●投稿送付先：〒220-0011 横浜市西区高島2-6-32 6階 善仁会グループ本部 広報室あて
 ※または各施設スタッフに「ふれあい投稿」としてお渡しください
 ※ご投稿いただいた作品は返却いたしません。ご了承ください

ペン&ペアン

青い空 ひまわり何を 思うのか (幸地)

吉祥寺あさひ病院バスキュラーアクセスセンター

2015年10月より、吉祥寺あさひ病院院内に、バスキュラーアクセスに専門的かつ総合的に対応するセンターを開設しております。

吉祥寺あさひ病院バスキュラーアクセスセンターは長期に安定したバスキュラーアクセスの作製・維持を使命として、充実した設備と医療技術のもと、透析患者さまのバスキュラーアクセスの迅速な診断・治療・維持に取り組んでまいります。



センター長
野口 智永



吉祥寺駅北口から徒歩3分です

診療時間 9:00~16:00

休診日 水曜・日曜

予約制 バスキュラーアクセス外来の診療は予約制となっております。ご来院前にお電話でお問い合わせください。(緊急を要する場合は別途ご相談ください。)

	2020年	2021年
シャント作製術(初回)	66	54
シャント作製術(再建)	49	48
人工血管移植術	81	78
動脈表在化術	3	3
PTA	1,097	1,471
その他(瘤切除・血栓除去等)	163	68
1~12月症例実績	1,459	1,722

受付担当
バスキュラーアクセス予約係

0422-22-1120 FAX 0422-22-1080

神奈川県・横浜第一病院でのバスキュラーアクセスのご相談については、
 【☎045-453-6709 / FAX 045-453-6701】にて承っております。

★7ページ「こんなときはどっち?」コーナーの答え：サブレ
 1枚当たりの食塩相当量 サブレ(1枚28g):0.06g < しょうゆせんべい(1枚25g):0.3g