



希望

マンシュー-済衆館だより

第127号
2017.10月号

医療法人 済衆館 済衆館病院
〒481-0004 北名古屋市長田西村前111番地
TEL.0568-21-0811(代表)
FAX.0568-22-7494
e-mail: saishukan@rio.odn.ne.jp
http://www.saishukan.com

発行/済衆館病院広報委員会

裏面:ご自分のお食事を振り返ってみませんか? その2

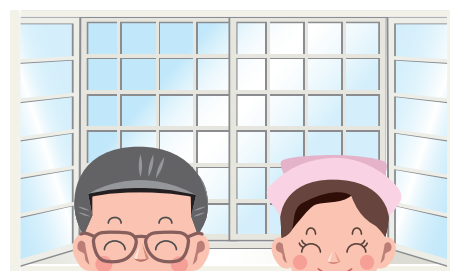
外来診療担当医表(10月)

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	小池 循環器	清水 消化器	森 糖尿病・膠原病	羽賀 循環器	吉田(勝) 循環器	柳澤 呼吸器
		横崎 消化器	橋本 呼吸器	今村(重) 循環器	清水 消化器	大高 循環器	多田 第1・2・3 腎臓
		今村(重) 循環器	小嶋 循環器	吉田(勝) 循環器	伊藤(隆) 神経	伊藤(隆) 神経	担当医
		岡田 消化器	鈴木(重雄) 消化器	横崎 消化器	小池 循環器	岡田 消化器	担当医
		森 糖尿病・膠原病	伊藤(隆) 神経	栗木 消化器	岡田 消化器	橋本 呼吸器	栗木 第4 消化器
外科	午前	川崎	今村(康)	神谷	今村(達)	今村(康)	川崎
			勝野	河合	川崎	神谷	河合
眼科	午前	五十川	五十川	五十川	五十川	五十川 第1・2	五十川
	午後 受付時間	五十川 13:30~15:30		平井 13:30~15:30		五十川 13:30~15:30	
小児科	午前	植 廣田	植 廣田	廣田	植	植 廣田	植 廣田
	午後	植/廣田 15:00~16:00	植/廣田 15:00~16:00			植/廣田 15:00~16:00	
皮膚科	午前				休診		
整形外科	午前	中里	松本	三輪	三宅	中里	松本 担当医 第1
		松尾(英)	河原	三宅	松尾(英)	栗本 9:30~	中川 第2・4
歯科・口腔外科	午前		梅村(恵)	梅村(恵)	梅村(恵)	梅村(恵)	

専門外来

	月	火	水	木	金	土
内科	糖尿病内分泌 大屋 9:00~12:00 診察時間		糖尿病内分泌 和田 13:00~	禁煙外来 橋本 14:00~ 糖尿病・膠原病 森 13:00~		
	消化器・肝臓 栗木 13:30~15:30 診察時間	循環器 水谷(浩) 13:00~15:00	呼吸器 柳澤 第1・3 14:00~17:00	消化器・肝臓 栗木 14:00~15:30 腎臓 多田 13:30~		
外科	乳腺外科 中西 9:00~10:30 小児外科 勝野 13:00~16:00 診察時間	脳神経外科 飯塚 予約制		泌尿器 遠山 14:00~15:00	乳腺外科 佐藤 14:00~16:00	脳神経・脊髄外科 担当医 第1・3 9:00~11:30
	緩和ケア 秋山 13:00~16:00 内分泌外科 日比(八) 第1 15:00~16:00 診察時間		泌尿器 住友(第1) 14:00~ 泌尿器 加藤(第2・4) 14:00~	血管外科 今枝 14:00~16:00	脳神経外科 飯塚 14:00~16:00	泌尿器 木村 第1・2・4 9:00~12:00

- ★外来は、原則として予約とさせていただきます。
 - ★受付時間 午前8:15~11:30
午後の専門外来は診察時間の30分前からとなります。
 - ★診察時間 午前9:00~12:00
 - ★都合により担当医師が変更となる場合があります。
 - ★急患の場合はお電話ください。
- TEL.0568-21-0811(代表)
時間外・休日にも診察致します。



健診・ドックセンター

- 人間ドック
- 企業健診

- 特定健診
- 特定保健指導

40歳から74歳の健康保険(国民健康保険、健康保険組合、全国健康保険協会、共済組合など)被扶養者(家族)の方も対象となっております。

ご自分の「お食事を振り返ってみませんか?」その2

健康な生活のために、わたしは1日に何をどれだけ食べるのが良いのでしょうか?

からだに必要な栄養量のお話です

当院は食材の安全性に細心の注意を払い、日本の食文化のよさを引き継ぎ、「おいしさ」や「楽しさ」を心に患者様に喜んでいただける食事を提供しております。

今回は「日本人の食事摂取基準」を基に、栄養素(たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル)について一日にどのぐらい摂ればよいのか、お話をさせていただきます。

① 炭水化物

炭水化物は糖質と食物繊維から成っています。糖質は主に米や小麦、芋類などの主食に多く含まれ、身体を動かすエネルギーの元になります。

近頃若い人の間で糖質を制限するダイエットが流行っていますが、**過度な糖質制限は危険**です。なぜなら脳や筋肉は糖質をエネルギー源としているからです。さらに妊娠中の方が糖質を制限すると胎児の発育に影響を及ぼしてしまう恐れがありますので注意が必要です。

(炭水化物目標量は次の計算式で求められます。)

計算式

炭水化物目標量(kcal)=1日に必要なエネルギー(kcal)×50~60%

例) Aさんの場合

1800(kcal)×50~60%=900~1080(kcal/日)

このため、900kcal~1100kcalは主食で摂ることになります。

② たんぱく質

筋肉、臓器、皮膚、毛髪、血液など人体の大部分を構成する栄養素で、主に肉、魚、卵、大豆製品、乳製品に多く含まれます。不足すると筋肉量が減って疲れやすくなったり、免疫力が低下したりします。過剰になると、たんぱく質を分解するのに肝臓や腎臓に負担をかけてしまいます。

表①からも分かるように、年齢、性別関係なく、たんぱく質の目標量は同じです。

表① たんぱく質の食事摂取基準(%エネルギー)

性別	男性	女性
年齢(歳)	目標量(中央値)	
12~14	13~20(16.5)	13~20(16.5)
15~17	13~20(16.5)	13~20(16.5)
18~29	13~20(16.5)	13~20(16.5)
30~49	13~20(16.5)	13~20(16.5)
50~69	13~20(16.5)	13~20(16.5)
70以上	13~20(16.5)	13~20(16.5)

(たんぱく質目標量は次の計算式で求められます。)

計算式

たんぱく質目標量(g)=

標準体重(kg)×1.0~1.2(g/日)

例) Aさんの場合

標準体重49.5(kg)×1.0~1.2(g/日)=

50~60(g/日)

③ 脂質

脂質は身体を形成する細胞膜やホルモンの材料です。また身体を動かすエネルギーの元となります。不足すると細胞膜が弱くなり、血管がもろくなったり皮膚炎をおこやすくなったりします。過剰になると肥満の原因となります。一般的にラードなどの動物性の脂肪より、**オリーブオイル**やごま油などの植物性油や、**青魚に含まれる脂肪を摂る**ほうがよいとされています。ただし植物性油でもマーガリンやショートニングなどに含まれる**トランス脂肪酸は、動脈硬化や心疾患のリスクを高めるため注意**が必要です。また、**緑黄色野菜**などに含まれる脂溶性ビタミンは、油と一緒に摂る事で体内への吸収が良くなります。

(脂質目標量は次の計算式で求められます。)

計算式

脂質目標量(g)=(1日に必要なエネルギー(kcal)×20~30%)÷9

例) Aさんの場合 {1800(kcal)×20~30%}÷9=40~60(g/日)

④ ビタミン、ミネラル

「1日に野菜を350g摂りましょう」というフレーズを聞いたことがあるかと思えます。**350g**を目標にすると、ビタミン、ミネラル、食物繊維が適量摂取できるからです。

表②は当院で提供している献立です。野菜や海藻で1日当たり約350gとなっており、栄養価を計算すると、表③になります。必要量と見比べてみると、ほぼ満たされているのではないのでしょうか。

表②

朝食	昼食	夕食
米飯160g	米飯160g	米飯160g
味噌汁(豆腐・葱)	ポークソテー(肩ロース60g)	魚の野菜味噌焼き(青身魚60g)
南瓜と生揚げの煮物	野菜ソース(トマト風味)	
みどりおろし	ひじき煮	茄子の煮物
野沢菜	いんげんの胡麻和え	人参サラダ
牛乳(100ml)	オレンジゼリー	キウイフルーツ

表③

栄養素	表②の栄養量	1日の必要量(18歳~)	
		男性	女性
食物繊維(g)	17.6	20	18
ビタミンB ₁ (mg)	1.00	1.20	0.90
ビタミンB ₂ (mg)	1.00	1.30	1.00
ビタミンC(mg)	120	85	85
ビタミンA	940	650	500
ビタミンD(μg)	6	5.5	5.5
ビタミンK(μg)	145	150	150
塩分(g)	6.9	8.0	7.0
カリウム(mg)	2748	2500	2000
鉄(mg)	9.1	6.0	8.5(月経あり)
カルシウム(mg)	537	650	550

ただし、糖尿病や腎臓病をはじめとする食事療法が必要な疾患をお持ちの方はこの限りではありませんので、医師にご相談ください。

当院栄養科は入院中の患者様の**食事は薬ほど大切**ということを信念に、お一人お一人の病状と嗜好に合わせてお出ししています。

入院患者様の食事は当院職員の手作りです。出汁はかつお節・サバ節・椎茸など天然の材料を使っています。米は産地が分かるように単一の銘柄



【誕生食膳の一例】

柄を使用し、野菜は病院周辺の農家の皆様で作られた新鮮な野菜を含め、国産野菜を毎日使用しております。

また、食事の工夫として飽きの来ないように和洋折衷で家庭的な料理を取り入れたり、食材の風味・栄養を損なわ

ないように真空調理をしたりしています。さらには季節感を感じていただくために旬の食材を使用し、四季折々の行事食を取り入れています。

また入院中に誕生月を迎えられた方には普通食・治療食すべての患者様に個別に対応した誕生食膳をお出ししています。誕生食はデザートまですべて心を込めて手作りし、おいしいと自負しております。

※表①は厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2015年版)」より引用

栄養科 管理栄養士 上田 典穂

10月号の花木

ススキ
お月見



ススキはイネ科ススキ属。尾花とも言い、秋の七草の一つ。秋の月見のお供えとして欠かせないものです。

中秋の名月(十五夜)とは旧暦8月15日の夕方に出る月のことで、古来より美しいものとして鑑賞されてきました。昔の秋は7~9月であったため8月15日は秋の真ん中、つまり中秋の意なのです。今年の中秋の名月は10月4日(水)です。

募集

看護師

◆常勤
◆パート

同時募集

言語聴覚士 調理師 調理スタッフ
診療情報管理士 ケアマネ 薬剤助手
総務事務 施設管理

お問い合わせは
TEL 0568-21-1615 総務課へ

◆読者投稿◆ご意見・投稿の希望の方は、ハガキ又は封書にて当院広報委員会宛までお願いします。

第127号 2017.10月

発行 済衆館病院広報委員会

医療法人 済衆館 済衆館病院

TEL.0568-21-0811(代表)

当院は個人情報保護に積極的に取り組んでいます。