

# 食だより

目の疲れを解消し目を健康に保ちましょう！

加齢による視力低下や白内障、パソコン、スマホによる疲れ目やドライアイ、現代人は老若男女、目が不健康になりがちです。

まずは、目の酷使をさけ、目をしっかり休ませることが肝心です。

目を健康に保つには、偏りのないバランスの良い食事をとることが最も大切です。毎日の食事の中で意識して目に良い食べ物を摂ると、さらに効果が期待出来ます。目に良い食べ物にはどのようなものがあるか、栄養成分や効果はどのようなものか、ぜひご参考になさって下さい。



## 秋鮭の三色香り丼

### 材料 (2人分)

|       |                      |
|-------|----------------------|
| 秋鮭    | ……2切れ (1切れ 80g程度 ×2) |
| 塩     | ……1.0 g              |
| いくら   | ……20 g               |
| 〔茹で卵〕 | ……1個                 |
| 塩     | ……0.2 g              |
| 青じそ   | ……5枚                 |
| すりゴマ  | ……3 g                |
| 刻みのり  | ……少々                 |
| ご飯    | ……400 g              |

### 作り方

- 秋鮭に塩を振り、魚焼きグリルで焼く。
- ①と茹で卵を別々に荒みじんにする。茹で卵は、塩味をつけておく。
- 青じそを千切りにする。
- 温かいご飯に、青じそとすりゴマを混ぜ込む。
- ご飯の上に、秋鮭、いくら、茹で卵、を1/3ずつの半月状に盛り付け、最後に上に刻みのりをのせれば完成。

栄養量 (1人分) : エネルギー 507kcal · たんぱく質 31.3g · 塩分 1.1g

# Hospital News

vol. 20  
2015.October.1



日増しに秋の深まりを感じる季節となりましたが、皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか？

季節の変わり目は気温が変わりやすく、体調をくずしやすいので十分にお気をつけください。

〒566-0021 大阪府摂津市南千里丘1番32号

TEL 06-6319-0531 FAX 06-6319-5221

URL <http://www.mmj.jp/l-setsu>

発行 摂津医誠会病院 地域医療連携室

発行責任者 佐久良 肇

発行日 平成27年10月1日

## 5階病棟紹介



5B 病棟は 16 床の急性期病棟で、様々な診療科の患者さんが入院されています。10月からは HCU(ハイケアユニット)として運営する予定です。HCU とは高度なケアを行う病棟のことをいい、より質の高い看護が提供できるよう体制を整えております。

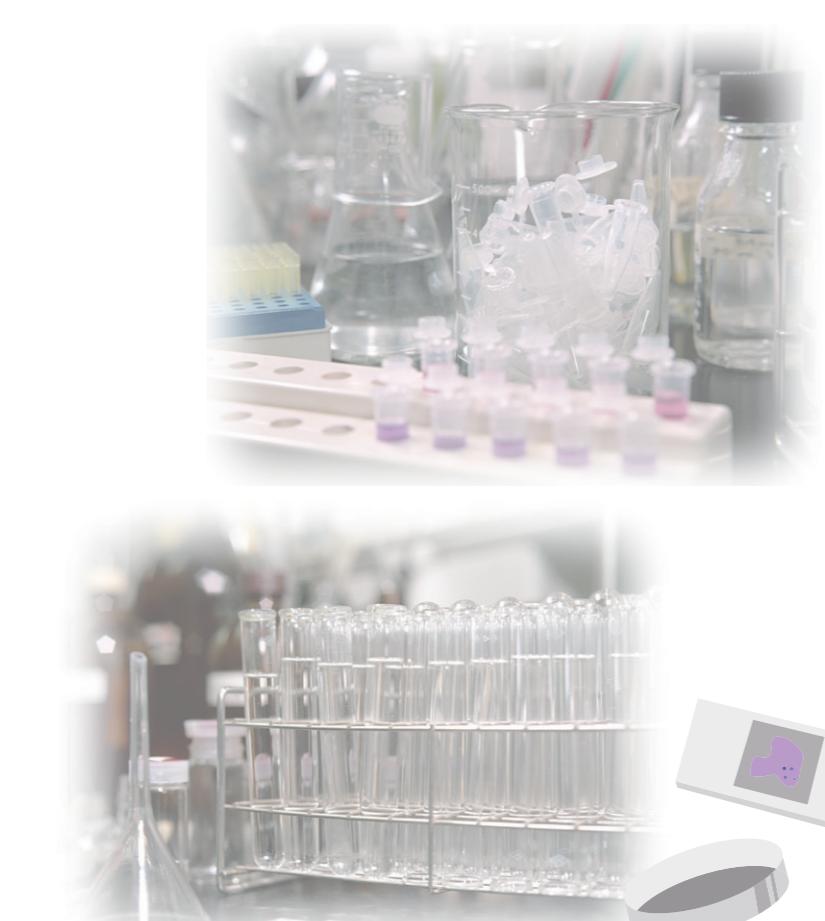
スタッフは皆、元気で明るく笑顔に満ちた病棟です。愛情こもった温かい対応で地域の皆様に愛される病院を目指し、一丸となって頑張っております。



## ● ● ● 臨床検査室

1階の外来処置室の隣にある「臨床検査室」、みなさんはご存じですか? 中では私たち「臨床検査技師」が働いています。みなさんの中には看護師さんと間違っている方もいらっしゃると思いますので、臨床検査技師がどんな仕事をしているのか簡単にご説明したいと思います。

当院での臨床検査技師は患者さんから採取した血液、尿、便などを分析する検体検査や、心電図やエコーや内視鏡などの生理機能検査を行っています。検体検査は臨床検査室内で行っており、生理機能検査は外来処置室や超音波検査室で直接患者さんと触れて行っています。



看護師さんたちに比べると患者さんと直接関わる機会は少ないですが、緊急検査に対応するために 24 時間体制で 365 日稼働しています。

みなさんにはあまり馴染みのない職業かと思いますが、こんな人たちもいるんだなあと少しでも知っていただけたら幸いです。

