

食だより

食べ物の無駄を減らそう

まだ食べられるのに捨てられている食べ物が、日本では年間 500 万トン～ 800 万トンにも上ります。これを日本人 1 人当たりに換算すると、毎日おにぎり約 1 ～ 2 個分を捨てていることになります。家庭内で捨てられている食べ物の 55% は野菜の皮のむき過ぎや切れ端などの廃棄、22% は期限切れによる廃棄です。

(農林水産省 平成 25 年 3 月資料より)

そこで環境にも家計にも良い食材の無駄を減らす方法をご紹介します。



冷蔵庫の中身の管理をしやすいようにしましょう



「冷蔵庫にまだあるのに、同じ食材を買ってきてしまった。」「気づいたら食品の賞味期限が切れていた」なんていう経験はありませんか?これらは冷蔵庫の中身を把握しておくことで防ぐことが出来ます。

- 冷蔵庫の中身は見やすいよう、食材を詰め込み過ぎない
- 新しいものは奥に入れ、期限の早いものが手前になるようにする
- まとめ買いはニンジンやタマネギなどどんな料理にも使える食材だけにし、買い込み過ぎないようにする

食材はすべて使い切るように工夫しましょう

野菜は工夫次第で、ゴミになる量をほぼなくすことが出来ます。

具体的な方法を大根を例にご紹介します。

- 葉は炒めものに
葉はゆでてしらすとゴマで炒め物にしたり、濃い目の味付けにしてふりかけにも出来ます。
- 皮は漬物やスープの具材に



短冊に切った皮をしょうゆと酒を 1 : 1 の割合で混ぜた調味液の中に漬け、冷蔵庫に 1 日入れておくだけで簡単に大根の漬物が出来ます。また、他の野菜の皮や切れ端と一緒にスープの具としても利用できます。

大根の葉と皮のきんぴら

材料

材料(3人分)
大根の葉…60g
大根の皮…1/2本(90g)
ごま油…小さじ1
酒・みりん・醤油…各大さじ1
だしの素・ごま・七味…各少々



作り方

- 1 大根の葉をさっとゆで、小口切りにする。
(大根に葉がない場合は、ねぎ、みつば等余り物の青野菜を入れてもきれいに出来ます。)
- 2 大根の皮をよく洗い千切りにする。(身は別の料理に)
- 3 フライパンにごま油を入れ、皮を入れて炒める。
油がまわったら、だしの素、酒、みりん、醤油を入れて、炒り煮にする。
4. 大根の皮がしんなりしたら、大根の葉を混ぜ合わせ、ごまと七味をふる。

栄養量(1人分)：エネルギー 43kcal・たんぱく質 1.3g・食塩相当量 1.2g



秋風の気持ちのいい季節になりました。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか?
摂津医誠会病院では患者さんやご家族の皆様から広くご意見をいただき、病院運営や改善に努めていくために 1 階、各病棟、1 階リハビリ室前に「ご意見箱」を設置しております。
お気づきの点がございましたら、遠慮せず「ご意見用紙」にご記入いただきご投函下さい。

5階病棟紹介

5階病棟は、7：1の一般急性期病棟が33床、包括ケア病床が19床の計52床の病棟です。

救急で搬送された方や他院からの紹介入院をはじめ、自宅で呼吸器を使われている患者さんに1～2週間ほど入院していただき、ご家族の方が休養できるレスパイト入院など、さまざまな形での入院を受け入れています。

また急性期から在宅支援まで幅広く患者さんを治療・看護しながら、早期からの退院支援を行っています。2013年7月からは看護体制にパートナーシップを導入しました。パートナーシップとは患者さんを職員2名で受け持ち、看護業務を実践するシステムです。

職員がペアとなって体拭きやオムツ交換などを行うことで、安全かつ効果的にケアを行うことが出来ます。また、看護師がお互いの特性・能力を活かし、技術・知識を共有・補完することで、成長につながります。

さらに、今年の8月からHCUと合併して、新たに5階病棟としてスタートしています。スタッフ全員で、よりよい看護を提供できるよう努めています。



● ● ● 事務課

事務課よりご案内

事務課では現在、入院係3名・外来受付係9名・医師事務補助者5名・診療情報管理士1名・診療情報管理補助者1名・医局秘書1名・のスタッフで業務を行っています。

受付に来られた方の疑問にすぐ対応できるように、そしてわかりやすく説明ができるように、スタッフ一同、日々努力しています。より一層、きめ細かいサービスが提供できるように、平成28年6月から病院内の案内係としてコンシェルジュを配置いたしました。

コンシェルジュは主に1階フロアを中心に巡回を行っています。

積極的に患者さんへお声掛けをしながら、少しでも患者さんのお役に立てればと考えています。ご不明な点やお困りのときは、お気軽にお声かけください。

医療コンシェルジュとは？

各種事務・診療の手続き・受診方法のご説明・院内のご案内（診察室・検査室・会計窓口・お薬の受け取り方法・タクシーや巡回バス乗り場所など）を行っています。お問い合わせやお困りの際に、安心してご利用いただけるように、サポートいたします。



お知らせ

事務課より

お知らせ

受付窓口では、保険証のコピーを控えさせていただいておりましたが、平成28年6月から保険証の確認について、変更がない場合は画面確認のみとさせていただくことになりました。初診の方・入院患者さん・透析患者さんは、今まで通り、コピーを控えさせていただきます。併せて、住所・電話番号の確認も行っておりますので、ご協力ねがいます。



また、ご本人の確認として氏名（フルネーム）と生年月日の確認も実施しています。病院全体で患者さんの間違い防止に取り組んでいますので、ご協力のほどよろしくお願ひいたします。