

食だより

朝食について

毎朝、朝食は食べていますか？起きる時間が遅い、食欲がない、ダイエットのため等の理由で朝食を抜いていませんか？朝食には空腹を満たすという役割以外にも、重要な働きがたくさんあります。また、栄養バランスはどうでしょうか？パンとコーヒーだけなどの簡単な食事になってしまってはいけないでしょうか？今回は朝食の役割やバランスのとれた理想的な食事についてお話しします。

朝食の役割

●脳のエネルギー源になる

脳のエネルギー源はブドウ糖のみです。ブドウ糖は、ごはんやパン等の炭水化物を消化するとできるものです。朝起きた時、脳がすぐに使えるブドウ糖はほとんどないので、脳を活発に働くために朝食をとつてブドウ糖を補給する必要があります。

●生体リズムを整える

朝食を食べることで胃腸が活動をはじめ、睡眠時に低下した体温が上がります。体温が上がると脳や体が活発になります。また、体温が上がることで基礎代謝も上がります。

●肥満を防ぐ

朝食を食べないと、空腹感も重なり昼や夕食の食事量が多くなりがちになります。また、空腹時間が長くなると、体は栄養素を貯め込もうとして太りやすくなってしまいます。欠食は、次の食後の血糖も上げやすくなります。これは、肥満や生活習慣病の原因となります。

理想的な朝食をとろう

バランスの良い食事とは？

- ・主食（ごはん、パン）
脳や体のエネルギー源になる
- ・主菜（肉・魚・卵・豆腐・乳製品）
タンパク源であり血液や筋肉の源になり、体温を上げる
- ・副菜（野菜）
ビタミンやミネラル、食物繊維が体の調子を整える

がそろった食事のことです

理想的な朝食にするための一工夫

- ・パンの中でも菓子パンは糖分を多く含んでいるため、惣菜パンやサンドwichを選ぶと、タンパク源や野菜と一緒に摂ることができます。
- ・納豆や豆腐、牛乳、ヨーグルトなどは簡単に用意できる主菜の1品になります。
- ・不足しがちな野菜は、カット野菜を利用すると簡単に準備ができます。さらに、ハムやゆで卵をのせることでタンパク源も一緒に摂ることができます。味噌汁やスープにして、野菜を多めに入れて摂っても良いです。
- ・調理の時間がない場合は、前日の夕食を多めに作って、朝食に食べるのも良いです。

サバ缶サンド

材料（1人分）

- 6枚切り食パン…2枚
- ・サバ水煮缶…1/2缶(70g)
- ・カット野菜…1/2袋
(キャベツ等のサラダ用)
- ・マヨネーズ…大さじ1/2
- ・からし…お好みで

作り方

1. 食パンをトースターで焼く。
2. サバ缶は中身を取出して身をほぐし、マヨネーズと和える。
3. 焼いた食パンの片面にお好みでからしを塗る。その上に、2で和えたサバ缶、カット野菜をのせ、もう1枚のパンでしっかりとサンドする。
4. 食べやすい大きさにカットする

栄養量（1人分）：エネルギー 553cal たんぱく質 26.6g・食塩相当量 2.3g



Hospital News

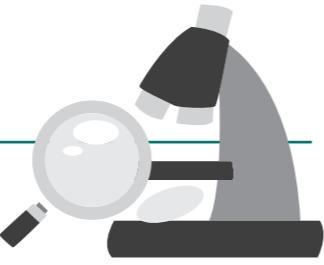
vol. 26
2017.May.1



風薫る五月、鯉のぼりが勢いよくひるがえる季節になりました。

看護の母「ナイチンゲール」の生誕祭である5月12日は「看護の日」と制定されており、摂津医誠会病院でも、5月11日に開催いたします。さまざまな、イベントを企画していますので皆様の参加をお待ちしております。

臨床検査科



臨床検査科では2015年より、新しい上部消化管汎用ビデオスコープを導入しました。

以前の胃カメラと比べ先端部外径が9.9mmと細径化されており、患者さんにより優しいファイバーとなっています。

また、NBIや拡大観察機能を用いた検査も可能になりました。

NBIとは特殊な光を使って粘膜表面を観察する、がんの早期発見に貢献する新しい内視鏡技術です。

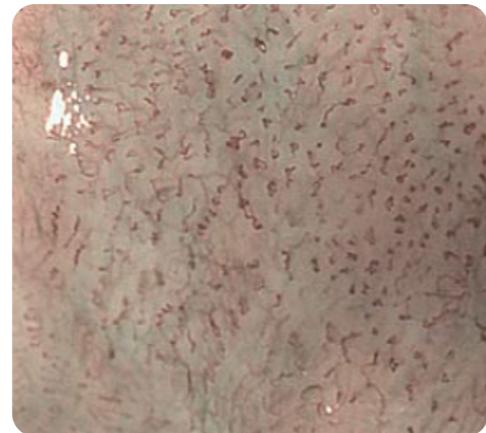
医療技術の進歩によりがんは早く治療すれば治る可能性のある病気となっていますので、がんの早期発見のためにも定期的な検診をお勧め致します。

当院では経口・経鼻どちらからでも胃カメラを行っておりますので、気になられた方は診察の際に先生に相談してみてくださいね。

通常光



NBI+拡大観察



● ● ● 外来看護部

平成29年4月から場所が少し移動になっております



- 現在の泌尿器科→採血室を単独に設置
- 2~4診→内科
- 5診→脳外科、脳内科
- 循環器、泌尿器科→24診（現在の脳内科）
- リハビリの問診は→23診
- 救急搬送患者（整形外科、内科）、エスペラル急変ご利用者も救急処置室で対応
- 処置室→予約入院、外来患者さんの点滴、初診の問診
- 整形外科の巻き爪の処置→廃止
- 6月から夜診中止となり、17時以降は救急扱いになります



1階受付前と1階リハビリ室前に意見箱が設置しておりますので、何かお気付きの事があればどんどん意見をお寄せください。

外来看護部

