

# 食だより

## 外食の上手な使い方

12月は忘年会やクリスマスなど外食する機会が増える時期です。

外食はいつもと違う雰囲気を味わえたり、他者との交流が図れたりと楽しい場ですが、食べすぎや飲みすぎ、食事の偏りといった問題点もあります。楽しい外食にするために気をつけるべきポイントを考えていきましょう。

### 気をつけるべきポイント

#### ●食べすぎに注意

肉類、乳製品などの動物性食品やチョコレートなどに含まれています。

摂りすぎるとコレステロールと中性脂肪の増加につながります。



#### ●食事の偏りに注意

外食では好きな物ばかり食べる傾向にあると思いますが、野菜が不足しがちになったり、肉や揚げ物ばかりになってしまったりと偏ってしまうことがあります。野菜料理をプラスで食べるよう心掛けましょう。

#### ●食塩過多に注意

外食では味付けが濃く、食塩の過剰摂取になりがちです。刺身やサラダなど、自分で調味料の調節ができるものは、付け過ぎ、かけ過ぎに注意しましょう。また、麺類の汁物を残すことも簡単にできる減塩対策です。

最近では、メニューに食塩相当量が表示されていることもあるのでチェックしてみてはいかがでしょうか。



#### ●飲み過ぎに注意

飲み過ぎにより、肝臓への負担、急性アルコール中毒だけでなく、過剰なエネルギー摂取の原因ともなります。飲酒の適量を知って、食べながらゆっくりと自分のペースで飲むようにしましょう。また、少なくとも週に2日は休肝日を作りましょう。



外食が続いている場合は野菜を多めに摂ったり、脂質の高い食品を避けたり、食事量を減らすなど、普段の食事で摂取エネルギーのコントロールを心掛けましょう。

体重の増減は食べ過ぎていないか知ることができます。普段から体重を測る習慣をつけておくと良いですね。

### とろろの味噌汁

#### 材料 (1人分)

長芋.....30g 出汁.....150g  
みつば.....3g 味噌.....8g  
きざみのり...適量

#### 作り方

- 温めた出汁に味噌を溶かす
- ①にすりおろした長芋を入れ、上からみつば、きざみのりを盛る



食べ過ぎた翌日は胃にやさしく、消化酵素を含む長芋を温かい味噌汁でいかがでしょうか？

栄養量 (1人分) : エネルギー 41kcal · たんぱく質 2.6g · 脂質 0.8g · 食塩相当量 1.1g

# Hospital News

vol. 29  
2018.January



新年あけましておめでとうございます。

摂津医誠会病院は安心と信頼の医療提供による地域社会への貢献として職員全員で患者さんに満足して頂けるよう努力してまいりますので、今後とも宜しくお願い致します。

# 放射線科

X線撮影（胸部・腹部）を受けられる皆様へ

## 衣類についてのお願い

正確な画像を提供することで、医療の安全を確保し質を向上させることが私たちの責務であります。

画像に写りこんだ衣類は、診断の妨げとなったり、誤診の原因になることもあります。そのため、検査の際には撮影部位に応じ、可能な限りの脱衣をお願いしております。

### 胸部・腹部撮影

「無地」で「薄手」のシャツ「一枚」  
が望ましいです



服のボタン・ホック・プリント・シワの重なり、  
ブラジャー（スポーツブラ含）、髪の毛 等

X線撮影では、X線が人体を透過する際のわずかな吸収の差を画像に反映しております。上記によるわずかな吸収差がX線画像に写ってしまいます。



このように金属部位は写真上白く写し出され、  
診断の妨げとなります。

ご理解とご協力のほど、よろしくお願ひいたします

## ● ● ● 5階病棟

病床数は52床、急性期病床33床、包括ケア病床19床です。

入院患者さんの最初の時期を5階病棟で受け入れています。

胃カメラや大腸ファイバーを中心とした検査入院の方も多数あり、平成29年には睡眠時無呼吸の治療がスタートとして、検査入院の受け入れを行っています。

その他、呼吸器や循環器の内科疾患および腰椎圧迫骨折や骨粗鬆症の整形外科疾患の患者さんにご入院頂いてます。

認知症や摂食障害の看護についての学びを深め、患者に寄り添える看護の提供できるように努めています。

摂津市や近隣にお住まいの方にいつでも安心して入院できるよう地域連携室と受け入れ体制を整え、住み慣れた地域でもとの生活へ戻っていただけるように、リハビリ、薬剤師、社会福祉士と共に積極的な退院支援を行っています。

当病棟は10:1の看護体系で、いつも「ありがとう」がいっぱいの病棟です。

信頼は質の高い看護から、笑顔は心のこもった看護からという信念を心に、愛と勇気ある行動で、患者さんに信頼される病棟を目指し、一丸となり頑張っています。

