

# 食だより

## 種実類について

種実類は私たちの身近にある食べ物です。

クッキーやチョコレートに加工されたり、つまみとして食べたり、料理にも使われています。

そこで普段から何気なく食べている種実類についてご紹介します。



### 種実類とは

かたい皮や殻につつまれた食用の果実、種子の総称です。種実類には炭水化物を多く含むものと、脂肪を多く含むものがあります。



炭水化物が多い種実類・・・くり

脂肪が多い種実類・・・アーモンド クルミ ピスタチオ（ナッツ類）

### 含まれる主成分

日常的に摂取の機会が多い3つの種実類の成分を紹介します

#### ● クルミ

クルミに含まれるトリプトファンは脳内で働く神経伝達物質「セロトニン」の材料であり、精神的ストレスが多い人はセロトニンが減少するため、**ストレス軽減**につながります。

#### ● ピスタチオ

ピスタチオに含まれるオレイン酸は血管内の過剰なコレステロールを回収する役割があるため、コレステロールの上昇を抑える働きがあります。また、カリウムは体内の余分なナトリウムと水を尿として排泄することで、**血圧を下げる働き**があります。

#### ● アーモンド

アーモンドに含まれるビタミンEは身体の老化を防止する**抗酸化作用**があります。老化は活性酸素により細胞が酸化されてしまう事が原因で起こりますが、ビタミンEには細胞膜や血中脂質が酸化されるのを防ぐ働きがあります。また、**食物繊維**も多く腸の動きを活性化させるため**便秘解消改善効果**が期待できます。

### サケのアーモンドソテー

#### 材料 (2人分)

サケ	2切れ
スライスアーモンド	30g
こしょう	少々
小麦粉	10g
溶き卵	20g
バジル粉	適量
油	適量

#### 作り方

- 1 サケの両面にこしょうで下味をつける。
- 2 サケに小麦粉をまぶす。
- 3 溶き卵をつける。
- 4 アーモンドをつける。
- 5 フライパンに油をひいて両面焼く。
- 6 バジル粉を振って出来上がり。



栄養量 (1人分) : エネルギー 294kcal · たんぱく質 18.7g · 食塩相当量 0.4g

アーモンドが焦げやすいので火加減に気を付けて下さい。アルミホイルを使ってトースターでも調理可能です。

# Hospital News

vol. 30  
2018.May.1



桜見物の好季節となりましたが、皆様の周囲でもさぞ桜がきれいに咲いていることでしょう。看護の母「ナイチンゲール」の生誕日である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9日に開催いたします。さまざまなイベントを企画しておりますので皆様の参加をお待ちしております。

# 事務課よりお知らせ

平成30年  
4月1日  
から

## 大阪府の福祉医療助成制度 が変わります。

### 福祉医療助成制度とは・・・

老人医療助成医療証：公費番号が87・88・89・90で始まるもの

障害者医療助成医療証：公費番号が80で始まるもの

ひとり親家庭医療証：公費番号が82・83で始まるもの

乳幼児医療費助成医療証：公費番号が86で始まるもの



### 自己負担額が変わります！！

ひとり親家庭医療・乳幼児医療対象者の方々の一部自己負担額は変更ありません。

障がい者医療・老人医療（一部）の方々は、1日当たりの負担額（500円以内）に変更はありません。しかし、平成30年4月1日から新たに院外調剤・治療装具への自己負担額が導入されます。また、一つの医療機関等当たり負担日数上限（月2日まで）がなくなり、月額上限額が2,500円から3,000円に変更になります。



窓口負担を上限より多くお支払いをされた場合は、市町村の窓口で手続きを行うことで償還されます。（市町村によっては、郵送受付や自動償還を行う場合もあります）詳しくは、市町村へ確認してください。



## ● ● ● 透析室

### ご存じですか？

慢性腎臓病とは、腎臓の働きが慢性的に低下していく病気です。

患者は成人の8人に1人いると考えられ、新たな国民病とも言われています。

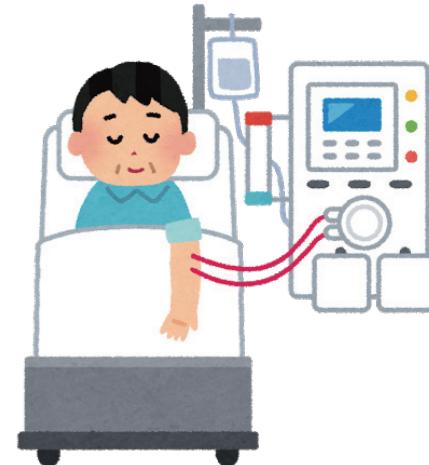
でも、慢性腎臓病は初期には自覚症状が出ないので気づかないことが多いです。

腎臓は一度悪くなると、残念ながら元には戻りません。

生活習慣病の改善や薬物治療により、病気の進行を遅らせることができます。

定期的に健康診断を受けて、予防に努めることが大切となります。

検診でタンパク尿を指摘されましたら必ず受診しましょう。



透析センターでは、慢性腎不全の患者さんを対象に透析治療を行っています。

慢性腎臓病療法指導看護師が在籍しており、充分な安全対策をとっていますので、確かな透析治療を提供いたします。

透析センターでは患者さんの通院支援のため、専用バスで自宅から病院までドア to ドアの対応をさせて頂いています。

治療時間	月・水・金 9:00～20:00 火・木・土 9:00～17:00
食事	希望の方 1食あたり ¥550
送迎バス	無料（透析センター専用バス）
駐車場	あり

透析センター専用送迎バスは、自宅までお迎えに行きます

