

食だより

つんとした冷たい空気に、ひんやりとした風。もう季節はすっかり冬ですね。甘酒といえば正月に飲む印象が強いですが、最近は飲む点滴とも言われるようになりスーパーでもさまざまな種類の甘酒を目にするようになりました。

甘酒とは？

甘酒は、大きく分けると酒粕甘酒と米麹甘酒の2種類になります。

酒粕甘酒

- 酒粕と砂糖で作られます
 - ・アルコールを含む（1%未満）
 - ・甘味の主成分は砂糖
 - ・糖類を加えるため、比較的高エネルギー
 - ・日本酒精製の際にでる米のしぶりかすが酒粕であり、米のミネラルが減っている
 - ・食物繊維が豊富
 - ・比較的安価



米麹甘酒

- 米と麹で作られます
 - ・アルコールを含まない
 - ・甘味の主成分はブドウ糖
 - ・糖類を使わないので比較的低エネルギー
 - ・米のミネラルがそのまま残っている
 - ・食物繊維が少ない
 - ・比較的割高



最近人気の甘酒のおいしいアレンジをご紹介します。

甘酒+牛乳 or 豆乳（1：2）
甘酒独特の匂いが薄れ、ほんのりとした甘さになります。
冬は身体を温めるために、ホットで飲むのもおすすめです



甘酒+バナナ（甘酒200ccでバナナ1本）
甘酒とバナナをミキサーで混ぜます。豆乳や牛乳が苦手な方におすすめです。甘酒の甘味とバナナの甘味でデザート感覚の飲み物になります。



甘酒ゼリー

作り方

- 1 水に粉ゼラチンをふり入れ、ふやかす。
 - 2 甘酒をミキサーにかけ、サラサラの状態にする。
 - 3 鍋に牛乳を入れ温め、沸騰する寸前に火を止め1を全て鍋に入れ溶かす。
 - 4 50℃くらいになるまでかき混ぜながら冷やし、2を入れ混ぜる。
 - 5 4を容器に流し入れ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
 - 6 オレンジとキウイは皮をむいて5mmの角切りにし、4に盛り付ける。
- 

材料（2人分）
米麹甘酒………125cc
牛乳……………200cc
粉ゼラチン………5g
水……………大さじ3
オレンジ……………1/8個
キウイ……………1/4個

栄養量（1人分）：エネルギー 166kcal・たんぱく質 5.3g・食塩相当量 0.2g

甘酒



医療法人医誠会
摂津医誠会病院

Hospital News

vol.32
2019.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、今後ともよろしくお願い致します。



当院は公益財団法人 日本医療機能評価機構より
病院機能評価の認定を受けております

〒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.mmjp.or.jp/i-setsu>
発行 摂津医誠会病院 地域医療連携室
発行責任者 西山勝彦
発行日 平成31年1月

臨床検査科

動脈硬化を調べる検査

～ABI検査をご存知ですか？～

●ABI検査とは…

腕と足首に血圧計を巻いて測定をし、血圧の差をみるとことで動脈硬化による下肢血管の狭窄を調べる検査です。

検査時間は5分程度で終了します。

この機械は同時に PWV 検査も行えます。



●PWV 検査とは…

血管壁の硬さ（しなやかさ）を調べる検査です。

腕から足首までの脈波が伝わる速さを計測します。

この値が大きいほど血管壁が硬くなっていることを表します。

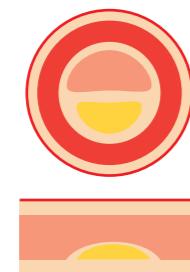
年齢とともに増加するので、年齢によって正常値が異なります。

動脈硬化には2つのタイプがあります！

正常

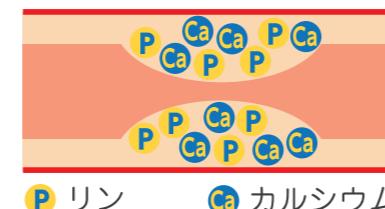


動脈硬化



血管の内膜に悪玉コレステロールが溜まり血液の通り道が狭くなるタイプ

血管の石灰化



血管の内膜・中膜にカルシウムが沈着して血管が伸び縮みしにくくなり石灰化するタイプ

受診時に是非、ご相談下さい！

● ● ● 3階病棟

3階病棟は59床を有する、肢帯不自由のある患者さんを中心に受け入れる病棟です。高齢者の患者さん多く、透析の患者さん、人工呼吸器を装着されている患者さんなど、個別に応じた看護を提供しています。

患者さんの平均在院日数は、約33.3日です。

私たち3階病棟は看護師31名、ケアスタッフ8名、クラーク1名で活動しています。ママさんナースも多く、また現在では4名の妊婦さんも活躍しています。ママさん、妊婦さんに優しい病棟です。患者さんに安全・安楽な看護を提供しています。

病気治療だけではなく、レスパイトケアの方の受け入れもしています。

レスパイト：自宅療法を受けている患者さんの家族が一時的な外出、休憩そのほかの介護を続けれれない期間をサポートする目的の一時入院されることです。

