

# 食だより

## 食品とカビの素敵な関係

カビには「パンにカビが生えた」「みかんにカビが生えた」など食品を腐敗させる有害なものもあれば、食品の発酵や熟成といった人にとって有効な働きもあります。

### カビを利用した発酵食品「麹（こうじ）」

日本人は古くからカビを利用した発酵食品に恩恵を受けており、米や麦、大豆を原料とした麹（こうじ）がよく利用されています。

麹カビを利用し、糖やたんぱく質が発酵熟成することで独特な甘みやうまみが生まれ、醤油やみそ、日本酒、みりん、米酢など日本食には欠かせない発酵食品となります。

その他、かつお節にカビ付けすることで、カビの菌糸が内部の水分を除去し、うまみの成分を凝縮し保存性を高める働きや、フレッシュチーズにカビ付けし熟成させることで、たんぱく質や脂質を分解、独特の食感や風味を生み出す働きもあります。

最近は熟成味噌に血圧の上昇を抑える可能性があることがわかりました。

日本人はそもそも食塩を多く摂る民族です。今の食事に味噌を追加するのではなく、加工品や塩、醤油などの食塩を多く含む食品を減らし、おかずの味付けを味噌に置き換えてみてはいかがでしょう。

味噌を選ぶときには、添加物が少ない天然醸造味噌を選ぶことで、生きた麹菌がさらに熟成発酵をすすめます。



### 豚肉の生姜みそ焼き

麹からできた調味料の味噌と塩こうじを使った一皿を紹介します

#### 材料 (2人分)

豚肩ローススライス	…200 g
A 酒	…30 g (大さじ 2)
水	…30 g (大さじ 2)
味噌(淡色みそ)	…24 g (大さじ 1・1/3)
はちみつ	…6 g (小さじ 1)
しょうが(おろし)	…20 g (親指大ひとかけ)

サラダ油	…4 g (小さじ 1)
B キャベツ(千切り)	…150g
にんじん(千切り)	…20 g
塩こうじ(ペースト状)	…10 g
ミニトマト	…40g(4 個)

#### 作り方

- 1 A の調味料すべてを器に入れ、だまにならないよう、かき混ぜる。
- 2 1 に豚肩ローススライスを入れ、調味料をまんべんなくからませる。
- 3 フライパンに油を引き、肉の両面を焼き火を通す。
- 4 Bの千切りキャベツ、千切りにんじん、塩こうじをビニール袋に入れ手でもみ和える。
- 5 野菜と豚肉を皿に盛り完成。



栄養量 (1人分) : エネルギー 380kcal・食塩相当量 1.8g



紫陽花の花が美しい季節となりました。皆様におかれましてはいかがお過ごしでしょうか？

7～9月は熱中症をおこしやすい時期です。

特に高齢者になると脱水がすすんでも、のどの渴きが起きにくくなります。

「のどが渴かなくてもこまめな水分補給」を心がけてください。

# 5階病棟

5階病棟は、10：1の急性期病床が33床、地域包括ケア病床19床の計52床の病棟です。救急で搬送された患者さんや、他院から紹介の整形外科、内科、脳神経外科、循環器科などの患者さんを様々な形で受け入れています。また、急性期から在宅支援まで患者さんを幅広く治療・看護しながら、早期から退院支援を行い、一日も早く住み慣れた地域での生活に戻れるよう看護しています。

現在病棟では、看護体制にパートナーシップを導入しています。

看護師2名にて受け持ち、看護業務を実践するシステムです。

看護師がペアとなって患者さんの情報を共有し、検査や医療処置に伴う援助や、体拭き・オムツ交換などの日常ケアを行う事によって、安全で効果的な看護ケアを計画的に行なうことができます。



## 看護部の理念

感性豊かで  
愛情のこもった  
看護の提供

看護師がお互いの特性や能力を活かし、知識を共有・補完することで成長につながるとともに、よりよい看護を提供できるように努めています。



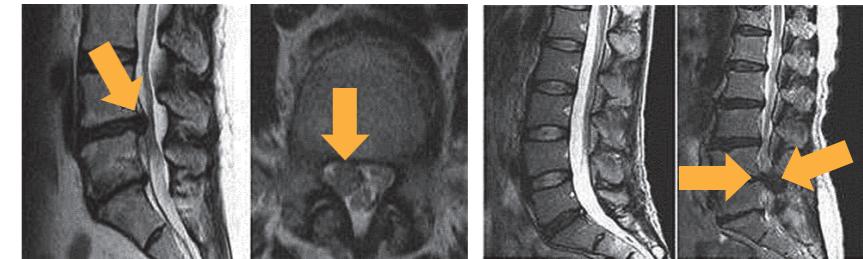
# ● ● ● 放射線科

## 腰の検査について

加齢により柔軟性を失った腰には異常が起こりやすいです。  
すこしでも違和感があれば主治医にご相談ください。

### ● 下肢にしびれや痛み、だるさはありませんか？

神経が腰部で圧迫されて腰痛と共に下肢のしびれが症状として観られます。  
主な疾患は腰椎椎間板ヘルニアや脊柱管狭窄症でMRIが有用です。



腰椎椎間板ヘルニア MRI画像  
(左：矢状断像 右：横断像)

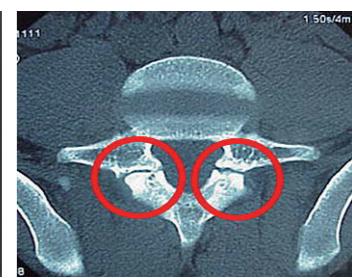
正常画像 脊柱管狭窄症  
(腰椎MRI画像) (腰椎MRI矢状断像)

### ● スポーツをしていて腰が慢性的に痛くありませんか？

若年時にスポーツをしていて腰椎分離症を引き起こしている可能性があります。  
レントゲンやCTが有用です。

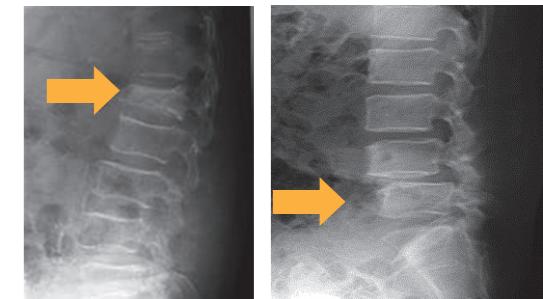
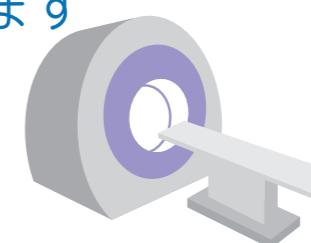


レントゲン腰椎  
斜位画像



腰椎分離症 CT画像  
横断像 (赤丸が骨折部)

### ● 他にも高齢の方に多い腰椎圧迫骨折や腰椎すべり症はレントゲン、CT、MRIで確認できます



レントゲン腰椎側面像  
(左：圧迫骨折 右：すべり症)

上記の症状はほんの一部に過ぎません。何か自覚症状があれば受診されることをおすすめします。

