



# 10月 公開医療講座『かわら版』Vol.41

## おいしく減塩しよう！

### ★塩分を摂りすぎるとどうなるの？

塩分を摂ると、喉が渴きませんか？  
なぜかというと、人間の体液の濃度は決まっており、  
塩分を摂りすぎると、体液を薄くしようと水を摂るのです。  
水分の摂取量が増えると、血液の量が増え、心臓や  
血管の許容範囲を超えると高血圧になります。

高血圧は、心臓、腎臓、脳、血管に影響し、合併症を引き起こします。

### ★減塩は美味しい？？

当院では栄養指導や食事の嗜好調査を行います。「しょっぱいもの好きだから、減塩は美味しい」という言葉をよく耳にします。美味しい料理は食べたくないですし、続けられないですよね？  
そこで今回は、減塩のコツについてまとめました！

◎減塩は「調味料を減らす」だけではありません！「塩分」が減れば良いのです。

塩分含有量の少ない「減塩調味料」を使用する方法があります。



減塩醤油



減塩味噌

減塩ラーメン



などなど

★メリットは、調味料を減らさなくても塩分が少なくなるので、味が薄く感じません。  
各商品、味の工夫がされています。

★減塩だし、ソース、ケチャップ、カレールーなど色々な商品が販売されるようになりました。



病院では減塩醤油を常時使用しています。



！注意！

うすくち醤油は色を薄くするために  
塩分が普通の醤油より多く含まれています。  
うすくち=減塩ではありませんのでご注意を！

みその塩分は右の通りです。 多 米味噌(辛口)>麦味みそ・豆みそ 少  
多 辛口>甘口 少

◎酸味・辛味・旨味などをを利用して、  
塩味が少なくとも美味しく食べましょう！

酢



レモン果汁



生姜



その他、一味・七味・わさびなど塩分が含まれていないものを！

★当院の減塩食の一例です。  
一般食と食べられるものは大きく  
変わりません。ポイントは、「減塩  
醤油」の利用、風味付け、そして  
汁物は1日1回にしていることです。



試食については裏面の「医療公開講座の  
ご案内」をご確認ください！

今月は 管理栄養士 上田麻耶が  
担当致しました！

「減塩=美味しい」とならず、減塩を続けて  
いただければと思います。  
11月22日(水)には当院で  
医療公開講座を実施します。  
そこでは、当院の減塩食を  
召し上がっていただけます。  
ぜひ、ご参加ください！



## ～医療公開講座のご案内～



IMSグループ道南ロイヤル病院  
医療公開講座『かわら版』vol.41

コロナの流行で中止しておりました医療公開講座を再開致します。

ぜひご参加ください。(感染状況により中止となる場合は、ご連絡差し上げます。)

### 内容:高血圧・心疾患について(川村 政典医師)

減塩について、病院減塩食の試食(上田 麻耶管理栄養士、田原 史夕栄養士)

※この日の患者食と同じ昼食1食分をご試食いただきます。

※今回の講座ではアレルギーのご対応は出来かねます。

日時:令和5年11月22日(水) 11:00~12:00

場所:道南ロイヤル病院 2階談話室

参加費:500円

定員:12名(先着順)



内科医:川村 政典

(日本循環器学会認定循環器専門医)

(日本内科学会認定内科医)

申込方法:当院地域医療連携室へお申し込みください。

電話番号 0137-84-5011(代表番号) または 受付にてお声かけください。

**皮膚科外来診療のお知らせ**

R5年10月と皮膚科外来診療は下記の通りとります。

**令和5年10月>**

日付	午前診療	午後診療
6日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
7日(土)	8:30~11:30	
20日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
21日(土)	8:30~11:30	

道南ロイヤル病院からみなさまに情報をお届けします

ぜひ登録をお願い致します!

QRコード  
ホームページ

QRコード  
LINE / ライン

QRコード  
Instagram

QRコード  
Tik Tok

**今月のひとさら~かぼちゃもち~**

栄養士:田原 史夕

食欲の秋がやってきました! 今回は旬なかぼちゃの、おやつにもおつまみにも合う一品をご紹介致します😊

かぼちゃには、塩分の摂りすぎを調節してくれるカリウムや、成長にとって重要なビタミンであるβ-カロテンが豊富に含まれています。β-カロテンは目や皮膚、粘膜の健康にも役立ちます!

**材料**

(2人分)	
★かぼちゃ	300g
★水(レンチン用)	適量
・片栗粉	50g
◆牛乳	大さじ1
◆塩	ひとつまみ
・チーズ	ひとつまみ
・バター	10g
・塩	少々

**<作り方>**

- かぼちゃの種とワタをとり一口大に切る
- 耐熱ボウルに★(水はかぼちゃとかぶるくらい)を入れ、ふんわりラップを500Wのレンジで8分加熱する。
- ②の水を捨て、かぼちゃの水気を拭き取り、片栗粉を加え混ぜ合わせる。
- ③に◆を入れ、こねる。
- 一口大の大きさに丸め真ん中にチーズを入れ、フライパンにバターをひいて焼く。

### 秋の健康促進活動

CT装置入替えに伴い、健康診断に新しいメニューが追加されました!!

- ・腹部CT検査 自費の場合 約17,000円(税込)  
**キャンペーン価格 → 5,500円(税込)**
- ・CT体脂肪検査のみ 自費の場合 約5,500円(税込)  
**キャンペーン価格 → 2,200円(税込)**
- ・肺CT検査 自費の場合 約17,000円(税込)  
**キャンペーン価格 → 5,500円(税込)**
- ・呼吸機能検査 自費の場合 約4,000円(税込)  
**キャンペーン価格 → 2,200円(税込)**

お得なセットもございます。ご自身の健康管理にお役立てください。  
詳細は地域医療連携室までお問合せください。

**64列マルチスライスCT**

～リニューアルキャンペーン～

◆おすすめセット検査◆

【肺CT】 ¥5,500(税込) 肺がんの早期発見が可能	【腹部CT (CT体脂肪検査)】 ¥5,500(税込) 肝臓、胆のう、脾臓や腎臓病変の早期発見が可能
【呼吸機能検査】 ¥2,200(税込) 内臓脂肪を簡単計測	【DEXA (骨密度検査)】 ¥2,200(税込) 内臓脂肪を簡単計測

**セット価格  
¥11,000  
(税込)**

※セット検査申し込みの場合は2回以降も可

【検査をご希望される方】

地域医療連携室へ事前にお申し込みください。  
詳細は同封の案内をご覧ください。