

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、喉が渇きませんか？
なぜかという、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。

★減塩は美味しくない??

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、減塩は美味しくない」という言葉をよく耳にします。美味しくな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ください！

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

◎酸味・辛味・旨味などを利用して、塩味が少なくて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＝美味しくない」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、ご連絡申し上げます。)

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 史タ栄養士)

※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 受付にてお声がけください。

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>

日にち	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!



今月のひとさら～かぼちゃもち～

栄養士: 田原 史タ

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>

①かぼちゃの種とワタをとり一口大に切る
②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。
③②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。
④③に◆を入れ、こねる。
⑤一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

※セット検査申し込みの場合は2回目以降も可

セット価格
¥11,000
(税込)

※2024年3月31日まで

【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。