

びっくり!お餅の効能『お餅ってスゴい!』

健診センター保健師 岩井 友美

冬になると食べる頻度が増すお餅。ぜんざいや磯辺焼き、お雑煮など様々な食べ方ができるお餅ですが、「高カロリーで太りやすい!」と思ひ、控えている方も多いのではないのでしょうか?今回はそんなお餅についてのお話です。

●お餅はパワーフード!

お餅の主成分はほとんどが炭水化物(糖質)。体を動かすエネルギー源となる栄養素です。その為、太りやすいと思っている方も多いかもしれません。しかしご飯茶碗1杯と切り餅2個がほぼ同カロリー。同じだけ食べても、アミロペクチンを多く含むお餅の方が腹持ちも良く、カロリーが気になる方も食べ方を工夫して、より多くの栄養素を摂ることができます。また原材料は「もち米」と「水」のみの無添加!体にも優しいですね。

●食べ方を工夫しよう!

【野菜をたっぷり使う】糖質の吸収を緩やかにさせる食物繊維と一緒に摂りましょう。お雑煮がぴったり!

【代謝を助けるものを絡める】納豆や大根おろしはお餅の消化を助ける働きがあります。ビタミンも補えます!

【甘味は控えよう】お餅は糖質が多いため、あんこや砂糖醤油、きなこ等の甘味の味付けは控えめに!

●スポーツ飯にもお餅!

スポーツをする方に必要不可欠な糖質(炭水化物)。運動中の主なエネルギー源として使われています。お餅は糖質が、他の食品に比べて豊富に含まれています。100gあたりの量を見ても、ご飯、食パン、うどんと比べダントツの第1位!!試合前~当日朝食、試合後と積極的な糖質摂取時にオススメです!



窒息に注意!!

お子様や高齢者の窒息が毎年ニュースになります。小さい物をよく噛んで食べましょう。

栄 養 科 通 信

おいしい鶏肉で楽しいクリスマスを

12月25日はクリスマスです。街中が楽しく彩られる季節がやってきましたね。クリスマスの定番料理と言えば、ローストチキンです。中世のヨーロッパでは、お祝いの時に七面鳥をローストしたものを食べる習慣がありました。日本に欧米文化が浸透し、クリスマスにチキンを食べる習慣が始まったとされています。

鶏肉にはたんぱく質が豊富に含まれています。食事から摂取したたんぱく質は筋肉や臓器、肌、髪、爪などの材料として使われます。さらに、ホルモンや代謝酵素、免疫物質などの材料になり、体の機能を調整する働きをする重要な役割を持っています。また、たんぱく質の代謝の働きを助けるビタミンB6が含まれている食品と一緒に食べるとより効果的です。ビタミンB6を多く含んでいる食材はブロッコリーやパプリカ、にんにくなどがあります。

若鶏のオレンジ煮 (1人分)

材料	若鶏.....35g×2	片栗粉.....1g
(A)	オレンジの皮.....2g	醤油.....2g
	オレンジジュース20cc	ブロッコリー.....30g
	デミグラスソース 20g	ジャガイモ.....40g
(B)	砂糖.....3g	小麦粉.....3g
	酢.....3g	塩.....0.2g
		胡椒.....0.01g

作り方

- ①ジャガイモを蒸し、ブロッコリーを茹でる。
- ②鶏肉に塩胡椒をし、小麦粉をまぶす。
- ③鶏肉の中に火が通るまでフライパンで焼く。
- ④鶏肉の両面に焼き色がついたら、(A)を絡めながら煮詰める。
- ⑤④で煮詰めたソースに(B)を加えて味を整える。
- ⑥⑤のソースに片栗粉でとろみをつける。
- ⑦皿に鶏肉とソースを盛り付け、付け合わせのジャガイモとブロッコリーを添える。



【栄養成分(1人分あたり)】

◎エネルギー: 226kcal ◎たんぱく質: 12.7g ◎脂質: 9.7g
◎炭水化物: 21.8g ◎食塩相当量: 0.7g

管理栄養士 杉田 小百合

聖 隷

12 月号

さくら通信

Seirei Sakura Tsushin vol. 245
Dec.1.2024
発行者/鈴木 理志



11月9日(土)に糖尿病週間イベント・認定看護師わくわく教室を開催しました。多くの方のご参加ありがとうございました。

- *ACPをご存じですか? vol.6
- *レスパイト(休息)入院のご利用いかがですか? / 保険証・マイナンバーカードご提示のご案内
- *年末年始の休診についてお知らせ / 今年度の人間ドックのご予約はお済みですか?
- *各科外来担当および診療内容
- *過敏性腸症候群 IBS
- *びっくり!お餅の効能『お餅ってスゴい!』
- *おいしい鶏肉で楽しいクリスマスを



愛をテーマに、地域とともに
聖隷佐倉市民病院
〒285-8765 佐倉市江原台2-36-2



Tel.043-486-1151 Fax.043-486-8696 http://www.seirei.or.jp/sakura/

ACPをご存じですか? vol.6



ACPを実践しながら重要性を考えてみましょう。

Step5 自分の考えを書いてみましょう!

話し合ったことは記録として残しておきましょう。希望や思いは時間とともに変化したり、そのときのご自身の健康状態によって変わる可能性があります。その都度記録を見直し、書き直してもかまいません。

●何度でも繰り返し考え、話し合う

考えてもわからない、決められないこともあると思います。考えることが大切で、結論をすぐに出す必要はありません。その迷いをあなたの家族や大切な人に相談してみましょう。



迷ってもいい、話し合いながら考えていく、その過程が大切です!!

私の希望書

当院では、自分の考え、思いを記録する「私の希望書」を準備しています。外来の方は患者支援センターへ設置、入院の方は入院時にご案内しています。

ご家族などと話し合う際に利用してみたいかがでしょうか。



レスパイト(休息)入院のご利用いかがですか?

当院では自宅で生活している介護が必要な方・介護をされる方が安心して自宅での生活を続けることを目的としたレスパイト(休息)入院を行っています。

数日から数週間の入院までご希望に合わせて調整いたしますのでお気軽にご相談ください。

こんな時お困りないですか?



【介護が必要な方】

- 在宅の環境を整えたい
- 一時的に病院でリハビリなどを受けたい

【介護をしている方】

- 冠婚葬祭・旅行・出張など一時的な外出
- ご自身の入院などのご予定
- 日頃の疲れなどのリフレッシュ

お問い合わせ・相談について

☎043-486-8111(直通) 医療福祉相談室



保険証・マイナンバーカードご提示のご案内

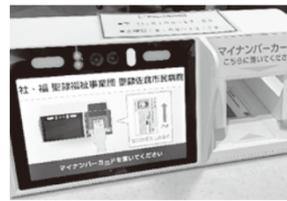
2024年12月2日以降は現行の保険証の新規発行・再発行が終了し、マイナンバーカードを基本とする仕組みに移行されます。

当院では現行の保険証、マイナンバーカードもどちらも利用ができます。

マイナンバーカードをお持ちの方は、専用機器で手続きを行うと、窓口での保険証提示が不要となります。また、ご本人の同意の上で薬剤情報などが閲覧できるため、適切な医療を受けることができます。

【利用方法】

- ①マイナンバーカードの読み取り
 - ②認証方法の選択 (顔認証orパスワード入力)
 - ③本人確認完了
- ★マイナンバーカードの保険証利用には、マイナポータル等での事前申込みが必要です。



年末年始の休診についてお知らせ



12月29日(日)~1月3日(金)は休診です。

◎休診期間中のお薬が必要な方は、12月27日(金)までにご来院ください。

◎休診期間中は救急時間外出入り口をご利用ください。(正面玄関は終日閉鎖しています)

【休診期間中の受診に関するお願い】

◆休診期間中に受診を希望される方は、来院前に必ずお電話にてお問い合わせください。

◆時間外選定療養費7,000円を診療費とは別に徴収させていただきます。場合によっては。

☎043-486-1151(代)

※番号のかけ間違いにご注意ください。

なお、年始は1月4日(土)より通常通り診療を開始いたします。

【休診期間中のご面会について】

◆面会時間 13:00~20:00

◆休診期間中のご面会は、病院ホームページをご確認の上ご来院ください。

今年度の人間ドックのご予約はお済みですか?

1月以降は期日が迫り多くの方が受診を希望するため混雑する傾向にあります。早めの予約をご検討ください。あなたとあなたの大切な方の笑顔のために、1年に1回、人間ドックの受診をお勧めします。

■お問い合わせ

聖隷佐倉市民病院
健診センター
☎043-486-0006
(平日9:00~16:30 / 土曜9:00~12:00)



