

## 「大掃除」で消費カロリーUP!

健診センター 保健師 武田 幸助

12月はクリスマスや大晦日など、イベントが目白押しです。新年を迎える前に「大掃除」をする方も多いと思います。そこで今回は、掃除でどれだけのエネルギーを消費しているのかを紹介します。

消費カロリーを計算するなかで「METs」(メッツ)という単位があります。METsは「Metabolic equivalents」の略で、安静時を1.0として、ある運動の運動強度を表した値です。

日常で行う活動の運動強度を以下の表で確認してみましょう。

METs	身体活動
1.5	動物の世話(座位・軽度)・デスクワーク・座位で読書
1.8	料理(立位・座位)・立位で会話
3.0	犬の散歩・階段を下りる・釣り
3.3	掃き掃除・掃除機・徒歩で通勤
3.8	床磨きやお風呂掃除・早めの徒歩
6.0	家具移動を含めた掃除・ウエイトトレーニング

では次に、METsを使ってカロリー計算をしてみましょう。

$$\text{消費カロリー(kcal)} = \text{METs} \times 1.05 (\text{※}) \times \text{体重(kg)} \times \text{時間(h)}$$

(※) 1.05とは成人の体重1kg、1時間当たりの安静時のエネルギー消費量です。

例えば、体重50kgの主婦の方が10分間行う際に消費するカロリーは、どれくらいでしょうか?

- ☆ 掃除機で掃除(METs3.3)をした場合  
 $3.3 \times 1.05 \times 50 \text{kg} \times 0.167 = 28.9 \text{ kcal}$  **はちみつ 大さじ1/2杯分!**
- ☆ お風呂掃除(METs 3.8)をした場合  
 $3.8 \times 1.05 \times 50 \text{kg} \times 0.167 = 33.3 \text{ kcal}$  **マーガリン 小さじ1杯分!**

大掃除はカロリーを消費しながら、家もピカピカになる一石二鳥のイベントです。ぜひこの機会に、消費カロリーを意識して大掃除を楽しんでみてください。



(参考文献) ・健康づくりのための運動指針 ・簡単!カロリー計算~METsとは? ・CLUB Panasonic 運動・生活活動の消費カロリー大研究 ・V運動の基礎科学~厚生労働省

## 栄養科通信

### 生姜の力で体内掃除と免疫力UP!

風邪の予防やダイエットなど幅広い用途で効果を発揮している「生姜」について紹介します。

生姜の入った料理を食べたり飲み物を飲むと、身体の中からぽかぽかと温かくなります。生姜に含まれるショウガオールという成分が血液をサラサラにし、血管を拡張することで身体が自然と温まるのです。体力や免疫力が低下している際にかかりやすい風邪も、身体を温め循環機能を高めることで予防になり、冷え込み季節にはびつたり食材です。また、血液の流れがよくなると体内に発生した老廃物の排泄にも効果があります。老廃物が体の中に溜まると免疫力が低下して体調を崩しやすくなったり、むくみや冷え、肩こりなど、体の不調を引き起こす原因となります。

さらに、生姜には胃や腸を刺激し消化機能を促進させたり、発汗作用や循環機能の活性化などの作用から不要なものを取り除く解毒の効果があります。

生の生姜をすりおろしたりするのが忙しくて手間な時は、市販のチューブタイプや粉末タイプのもを手軽に料理に加えてみましょう。

今回は生姜の香りが食欲をそそる生姜入り肉団子を紹介し、揚げたてに絡めて食べてもよし、スープや鍋料理の具材にしてもよし、揚げてよし、万能な肉団子を食卓にならべてみてはいかがでしょうか。

### 生姜入り肉団子 (材料4人分)

材料	具材	タレ
豚挽肉……………200g	しょうゆ…大さじ1	酒……………大さじ3
塩……………少々	すりおろし生姜…20g	砂糖……………大さじ3
すりおろし生姜…20g	レンコン……………100g	酢……………大さじ1
卵……………1個	片栗粉……………小さじ1	
片栗粉……………小さじ1		

- ① レンコンは5mm角の角切りにする。
  - ② (具材)の材料を全てボウルに入れ、粘り気が出るまでしっかり混ぜ合わせる。
  - ③ フライパンに厚さ1cm程油をしき、十分温まったら一口大に丸めた肉団子を並べ、焼く。
  - ④ 表面に焼き色がついたら、フタをして3分程蒸し焼きにする。
  - ⑤ (タレ)の調味料を全て入れ、火にかけトミがついたら、4の肉団子とからめて完成。
- ※スープや鍋料理の具材にする場合は、一口大に丸めた肉団子を直接鍋の中に入れ、煮込めば完成。

【栄養成分(1人分)】  
 ◎エネルギー: 204kcal ◎たんぱく質: 11.3g ◎脂質: 9.9g  
 ◎炭水化物: 13.5g ◎食塩: 1.5g

管理栄養士 菅澤 瑞希

## 聖隷

## さくら通信

12月号

Seirei Sakura Tsushin  
 Dec.1.2017  
 発行者/佐藤 慎一 **vol. 161**



11月23日(木・祝)に開催された「第64回佐倉市制記念駅伝競走大会」に参加しました。当院からは、9チーム44名がエントリー。職員も楽しんで健康増進に取り組んでいます。



- ＊腎臓イベント案内/認定看護師による『わくわく健康教室』を開催します/2017年度第2回市民公開講座を開催します/年末年始の休診について/ロビーコンサートを開催します/肺炎球菌ワクチンの接種はお済みですか?
- ＊「大掃除」で消費カロリーUP!
- ＊各科外来担当および診療内容/聖隷コミュニティセンターからお役に立つ商品情報
- ＊冬の食養2017
- ＊栄養科通信「生姜の力で体内掃除と免疫力UP!」

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/

## 腎臓イベント案内

### 「知ろう!守ろう!腎臓!!~あなたの腎臓大丈夫??~」を開催します

「腎臓について知るきっかけになる・腎臓に興味を持てる」を目的に、医師・看護師・薬剤師・管理栄養士を中心とした、お話や各測定などを行います。

皆さまのご参加をお待ちしております。

- 日時: 12月2日(土)9:30~12:00
- 場所: 1階ロビー
- 内容: ▶腎臓内科医によるお話 ①10:00~/②11:00~  
 ▶測定(血圧・血糖・血流・骨密度など)  
 ▶相談コーナー(看護師・薬剤師・管理栄養士)  
 おみやげをご用意しています。 ※数に限りがあります。



### 腎臓病教室のご案内

現在、日本の成人の8人に1人が慢性腎臓病(CKD)と呼ばれる状態にあります。早期発見から食事について・透析についてなど、医師をはじめとする医療スタッフが、予防・自己管理・治療についてお話しをします。

【スケジュール】 ●時間: 14:30~1時間程度 ●場所: 6階ホール

テーマ	開催日
☆慢性腎臓病(CKD)・糖尿病腎症って? 「早期発見につなげるために」(医師) 「守ろう!あなたの腎臓!日常生活で気を付けること」(看護師)	1月11日(木)
☆慢性腎臓病に大切なことを知ろう!! 「おしっこで何がわかる」(臨床検査技師) 「どんな薬があるだろう」(薬剤師)	1月18日(木)
☆腎臓病食ってどういうの? 「減塩方法」「カリウムの多い食べ物とは」(管理栄養士)	2月 8日(木)
☆もしも透析が必要になったら 「腹膜透析?血液透析?」(看護師) / 「制度について」(社会福祉士)	2月15日(木)

- ☆参加無料・申込不要・どなた様もご参加頂けます。
- お問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 総合企画室

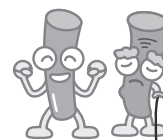
### 認定看護師による『わくわく健康教室』を開催します

今回のテーマは、『明日からいきいき体めぐり~あなたの血管大丈夫?~』です。

時間を2回に分けて、講話や各測定など盛りだくさんな内容でお届けします。

新たな分野の認定看護師も加わりパワーアップしたわくわく健康教室に、是非お気軽にご参加下さい!

- 日時: 12月9日(土) 第1回目13:30~、第2回目15:00~  
 ※講話や測定・イベント内容は、どちらの回も一緒です。
- 場所: 6階ホール
- 内容: ▶健康づくりに関する講話  
 ▶血圧・血流・脈拍測定  
 ▶太極拳(認知症予防運動)  
 ▶呼吸筋強化運動  
 ▶足チェック



- ☆参加無料・申込不要・どなた様もご参加頂けます。
- お問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 総合企画室

### 2017年度第2回市民公開講座を開催します

高齢化の進む現在、大きな社会問題となっている認知症について、健診センター所長の有田医師の講演と保健指導課のメンバーによる運動講話を行います。

参加無料・事前申込・どなた様もご参加頂けます。

- 日時: 1月27日(土)14:00~15:30(開場13:30)
- 場所: 6階ホール ●定員: 100名(要申込)
- 内容: 『その物忘れ、本当に年のせい? ~今日からできる認知症の予防~』  
 講師: 副院長 兼 健診センター所長 有田 誠司  
 『運動講話』 健診センター 保健指導課
- お問い合わせ・申込: ☎043-486-1151(代) 総合企画室
- ☆受付時間: 9時~17時(土日祝祭日除く)
- ☆申込締切: 1月19日(金) ※定員に達し次第終了

### 年末年始の休診について

12月29日(金)~1月3日(水)は休診です。

- ◎休診期間中のお薬が必要な方は、12月28日(木)までにご来院下さい。
- ◎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下さい。

☎043-486-1151(代)  
 なお、年始は1月4日(木)より通常通り診療を開始します。

### ロビーコンサートを開催します

今回は、ピアノ・フルート・ソプラノによる素敵なステージをお届けします。  
 入場無料。どなた様もご参加頂けます。皆さまのご来場をお待ちしております。

【アーティスト】  
 ピアノ: 久保 節子 (佐倉楽友協会)  
 フルート: 竹本しのぶ (佐倉楽友協会)  
 ソプラノ: 西 祐子 (佐倉楽友協会)



- 日時: 12月16日(土)14:00~15:00
- 場所: 1階ロビー
- お問い合わせ: ☎043-486-1151(代) 総合企画室

### 肺炎球菌ワクチンの接種はお済みですか?

今年度、健診センターでは、各市町村からの補助対象者に限り「肺炎球菌ワクチン」の接種の予約を受け付けています。肺炎は日本人の死因第3位です。接種を希望される方は、下記までお問い合わせください。

- お問い合わせ・予約: ☎043-486-0006 健診センター



# 各科外来担当および診療内容

- 各科の担当は医師などの都合により変更させて頂くことがあります。詳しくは外来の掲示案内、またはホームページをご覧ください。
- 月に1度、保険証の提示をお願いいたします。
- 受付時間 8:00~11:00 (但し、午後診療の診療科につきましては15:30まで受付いたします)
- 診療に関するお問い合わせ……〈直通〉 **043-486-8111**  
月~金 9:00~17:00
- 予約受付・変更……〈直通〉 **043-486-1155**  
月~金 9:00~17:00 (土は12:00まで)
- 夜間受付……〈代表〉 **043-486-1151**
- 健診のお問い合わせ……〈健診センター〉 **043-486-0006**
- ホームページ <http://www.seirei.or.jp/sakura/>

総合内科	月	火	水	木	金	土
初診	手塚 森本	寺崎 越坂	秋山 太田	手塚 齋藤(快)	永田 山内(第1,3,5) 越坂(第2,4)	—

◎必要に応じて専門外来へ紹介いたします。

腎臓内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	鈴木(理) 藤井(快)	鈴木(理) 藤井(快)	藤井(快) 鈴木(理)	鈴木(理) 藤井(快)	鈴木(理)	—
のう胞腎外来	—	—	—	—	交替制 寺崎/齋藤(快) [第2,4午後]	—

消化器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	川嶋/矢俣	川嶋/吉川	藤井(快) 佐藤(快)	佐藤(快) 吉川(快)	—	—

内分泌代謝科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	岡/登坂	山本(健) 徳山(健) 杉本	平/大沼	佐々木(健) 藤原	—

動脈硬化外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	徳山(権)	—	—	—	—	—

循環器科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 徳山(権) 内山	長谷川 二川	徳山(権)	清川 仁科	徳山(権) 鈴木(繁) 中村(俊) [第2,4] [第3]	—
午後	徳山(権)	—	太田(完全予約制)	—	—	—
ペースメーカー外来 完全予約制	—	二川(完全予約制)	—	仁科	—	—
不整脈外来 完全予約制	—	二川	—	—	—	—
虚血性心疾患大動脈分枝狭窄症外来	徳山(権)/内山	—	—	—	中村(俊) [第2,4]	—

血管外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	金岡 [午後]	—	—	金岡 [午後]	—
完全予約制	—	金岡[午後]	—	—	—	—
硬化療法外来 再診 完全予約制	—	金岡[午後]	—	—	—	—

形成外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	宇井	宇井 [午後]	宇井	宇井 [午後]	宇井	—

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土
リハビリ外来 完全予約制	南[午前] 渡邊[午後]	都築 [午後]	渡邊[午前] 浅野[午後]	—	渡邊 [午後]	—

脳神経外科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	渡邊 [受付10:30まで]	都築	都築 [受付10:30まで]	淵之上	渡邊 [受付10:30まで]	—
物忘れ外来 完全予約制	—	—	持田 [午後] [第2,4のみ]	—	—	—

泌尿器科	月	火	水	木	金	土
初診	神谷(直)	五十嵐 [午後]	香村 上島	石橋 遠藤	五十嵐 矢野	—
再診	[受付10:00まで]	[完全予約制]	受付10:00まで			—

眼科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 小野田(佐藤) [受付10:30まで]	小野田(佐藤) [受付10:30まで]	佐藤(宏)	小野田/ 金井(第4のみ)	小野田/ 佐藤(宏)	—
午後	—	—	佐藤(宏) [完全予約制]	小野田/ 小野田 [完全予約制]	小野田/ 佐藤(宏) [完全予約制]	—

皮膚科	月	火	水	木	金	土
初診・再診[午後]	豊田 [受付15:00まで]	—	木村(雅) [受付15:00まで]	三津山 [受付15:00まで]	—	—

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	津田[午前] [完全予約制] 岡本[午後]	中川[午後]	津田[午前] [完全予約制] 牛尾[午後]	—	津田[午前] [完全予約制] 堅田[午後]	—

放射線治療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診[完全予約制]	川上	—	根本(未)	川上	川上	—
照射中診察 フォローアップ診察	—	川上	根本(未)	—	—	—

健診後外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	—	—	—	久保田	—

専門外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	—	手塚 [午前のみ]	手塚	—	—	—

神経内科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	午前 大谷	山本(達)	—	—	—	—
午後	—	露崎	—	—	—	—

呼吸器内科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 —	—	—	山岸(完全予約制)	—	—
午後	—	山岸(完全予約制)	—	山岸(完全予約制)	—	—

メンタルヘルス科	月	火	水	木	金	土
完全予約制	木村(潤)	—	—	木村(潤)	—	—

和漢診療科	月	火	水	木	金	土
初診・再診 完全予約制	—	—	永嶺	—	—	—

緩和医療科	月	火	水	木	金	土
完全予約制[午後]	村上	—	村上	—	村上	—

リウマチ膠原病外来	月	火	水	木	金	土
完全予約制[午後]	—	—	—	—	縄田(泰)	—

小児科	月	火	水	木	金	土
初診・再診	午前 森 鈴木(繁)	川村 鈴木(繁) 篠崎(み)	川村 森	森 鈴木(繁)	川村 鈴木(繁) 篠崎(み)	交替制
午後 完全予約制	森	鈴木(繁)	川村	鈴木(繁)	川村	—
腎臓外来[午後]	—	川村	—	森	—	—
低身長外来[午後]	—	—	—	—	川村	—
アレルギー外来[午後]	—	—	鈴木(繁)	—	—	—
線維筋痛症外来[午後]	森	—	—	—	—	—
夜尿症外来[午後]	—	—	—	—	鈴木(繁)	—
その他	—	乳児健診 予約制 予防接種 予約制	—	—	—	—

ストーマ・スキンケア外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診	皮膚・排泄ケア 認定看護師	—	—	—	—	—
再診[予約制]	皮膚・排泄ケア認定看護師					—

生活習慣センター(健康支援センター)	月	火	水	木	金	土
初診・再診 [予約制]	糖尿病看護認定看護師 糖尿病療養指導士					—

CKD看護外来(透析予防)	月	火	水	木	金	土
初診・再診 [予約制]	CKDコーディネーター 透析療法指導看護師/糖尿病看護認定看護師 ※木曜日は休診となります。					—

がん看護相談外来	月	火	水	木	金	土
初診・再診 [予約制]	—	—	—	がん化学 療法看護 認定看護師	—	—

## 聖隷コミュニティケアセンターからお役に立つ商品情報

【早快マジックレギュラーのご紹介】  
病院内で、家庭用などのスリッパを使用していると、すぐ脱げてしまったり、万が一床が濡れていた場合には滑りやすく、とても危険です。今回は、かかとにフィットし歩行をしっかりサポートする、室内履きの早快マジックレギュラーをご紹介します。

- 製品の特長
- ☆通気性のよいメッシュ素材  
軽くて快適な履き心地です。
- ☆マジックで簡単着脱  
履口が大きく開くので、スムーズに履けます。
- ☆底がすべりにくい  
底にざざざ模様がついてグリップがききます。



聖隷コミュニティケアセンター佐倉店にて、2,052円(税込)で販売中です。是非お立ち寄りください。

## 冬の食養2017

和漢診療科 永嶺 宏一

冬は身体が冷えることで、冷え症、神経痛、腰痛、腹痛、下痢、頻尿などが起きやすくなるので、飲食物でも身体を温める工夫が必要です。

食事で健康をはかることを食養と言いますが、漢方では寒熱を大事に考え、身体を温める食べ物を陽性、身体を冷やす食べ物を陰性とし、冬は、陽性、陰性を問わず、煮る、焼く、お湯をかけるなど温かい食事を心がけて下さい。例えば、ヨーグルトや常温の水、柿なども身体を冷やします。冷たいものを食する時は、スープや味噌汁など身体を温めるものを一緒に摂って下さい。

陽性と陰性の飲食物を以下に挙げます。  
身体を温める(陽性の)飲食物: 鶏肉/羊肉/エビ/サバ/サケ/イワシ/アジ/タコ/もち米/桃/あんず/みかん/ザクロ/栗/カボチャ/ニンニク/玉ネギ/ネギ/ニラ/ラッキョウ/ほうじ茶/ジャスミン茶/シナモン/ワサビ/山椒/生姜/唐辛子/ニンニク/干し柿/切干大根/干し椎茸/ごま油/菜種油/黒砂糖/粗製糖など。

身体を冷す(陰性の)飲食物: 刺身/カニ/海草類/野菜(冬瓜、キュウリ、ナス、トマト、ニガウリ、ホウレン草)/野菜ジュース/緑葉の青汁/果物(柿、梨、キウイ、バナナ、メロン、スイカ、枇杷、グレープフルーツ)/そば/冷や奴/白砂糖、グラニュー糖、三温糖/スナック菓子や菓子パン/チョコレート/ケーキ/ヨーグルト/冷牛乳/清涼飲料水/麦茶/ビール/缶チューハイ/コーヒー/氷/室内常温の水/アイスクリームなど。

ワラビ/ゼンマイ/ナス/タケノコは加熱しても、比較的陰性の食品です。この他に気をつけることとして、ニンニク、芋類、豆類は人によりガスが発生し腹満感が強くなります。緑黄色野菜は油炒めや天ぷらの方がよりビタミンAやカロチンが摂れます。梨はザラザラした石細胞で消化が悪くそのまま排泄され便秘に有効ですが、食べ過ぎで下痢になります。リンゴは便秘に効果があり、摩り下ると下痢に有効です。柿もお腹を冷し腹痛を起こしますが、タンニンが多く、食べ過ぎで便秘にもなります。リンゴは鍋物に入れば美味しくなります。リンゴやミカン電子レンジで温めて、ヨーグルトは100gで30~40秒電子レンジにかけても大丈夫です。冷え性で生理痛が強い人は、生理の前には生野菜など身体を冷す食べ物は避けて下さい。健康のため、白砂糖/油/肉類の摂りすぎは避け、旬のものをバランス良く摂るよう工夫して下さい。