

年末年始太りを防ぐコツ

健診センター 看護師 須藤 春美

12月から1月は、忘年会にクリスマス、お正月や新年会などのイベントが多く、1年の中でも、食べたり飲んだりする機会がどうしても多くなってしまいます。今回は、飲む順番・食べる順番を見直して体重増加を抑えられるコツについてお伝えします。

●最初に食物繊維の多いつまみを選ぶ

もずく酢や、わかめとタコの酢の物、なめこおろしなどがおすすめ。アルコールが体内に入ると、アルコールの代謝が優先され、糖やあぶらの代謝が後回しになります。そのため一緒に食べたつまみが体に脂肪として蓄えられやすくなります。最初に食物繊維の多い海藻やきのこ、野菜などを食べることで、アルコールやつまみでとる糖やあぶらの吸収を抑えることができます。

●ビールは最初の1杯だけ

梅酒やサワーなど、甘みを加えたお酒は避けましょう。甘くなくてもビールや発泡酒、日本酒、ワインなどの発酵酒には糖質が含まれています。遅い時間になると血糖値が上昇しやすくなるので、ビールなどの発酵酒は最初の1杯にして、その後は糖質を含まない蒸留酒などに替えましょう。梅酒やサワーなどの甘いお酒は糖質が多く、高カロリーなので控えましょう。

●たんぱく質食品をとる

焼き鳥、刺身、焼き魚、湯豆腐など。肝臓の働きを助けるたんぱく質食品は必ずとりましょう。あぶらの多い料理はカロリーが高く脂肪に変わりやすいので、できるだけ低脂肪のたんぱく質食品を選びます。遅い時間になるとあぶらの代謝はとくに悪くなるので、あぶらの多い肉より、魚や大豆製品を選びましょう。

※年末年始だけでなく、継続していくと内臓脂肪が減り、健診診断での数値も改善します。ぜひ、取り組んでみましょう!

(参考) 実践!食コンディショニング HP 「1週間でお腹からやせる食べ方」 小島 美和子

栄養科通信

ブロッコリーを食べて風邪予防!

ブロッコリーは収穫時期をずらしながら各地で栽培されているので、年中食べることが出来る食材ですが、本来最も美味しいのは11月頃から3月の冬に旬を迎える時期です。

旬を迎えたブロッコリーは、栄養素が豊富に含まれています。栄養素の中でもビタミンCは特に多く、レモン1個よりも茹でたブロッコリー100gの方がより多くのビタミンCと摂ることができます。白血球の働きを強化して免疫力を高めてくれる働きがあります。また、体内の粘膜を正常に働かせるビタミンAや、血行を促進させ酸化作用の働きを持つビタミンEも含まれます。体を作る材料であるたんぱく質も多く含まれており、抵抗力を高め風邪から身を守るにはピッタリの食材です。

美味しいブロッコリーの選び方は、花蕾がかたくしまっていて、丸く盛り上がった形。上から見て緑色が濃く、花蕾の粒がそろっているものを選びましょう。冬場は寒さにあたり甘味が増すと花蕾が紫がかったりします。また、茎の切り口がみずみずしく、中心部にスが入っていないものが柔らかくて甘みのあるブロッコリーです。

栄養満点なブロッコリーを食べて、健康的に冬を過ごしましょう!

ブロッコリーとツナのポン酢炒め (材料2人分)

材料
ツナ水煮缶.....40g サラダ油.....小さじ1.5
ブロッコリー.....100g ポン酢.....大さじ1
キャベツ.....1枚

- ① ブロッコリーは小房に分け、更に1cm厚さに切り、ラップに包んで電子レンジ(500W)で1分加熱する。キャベツも1cm幅に切る。
- ② ツナ缶は汁気をきって大ききほぐす。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、①を炒め、②を炒め合わせる。最後にポン酢をさっとかけたら出来上がり。

【栄養成分(1人分)】
◎エネルギー: 109Kcal ◎たんぱく質: 6.4g ◎脂質: 7.7g
◎食塩相当量: 1.1g

管理栄養士 渡辺 春香

聖隷

さくら通信

12月号

Seirei Sakura Tsushin
Dec.1.2019
vol. 185
発行者/佐藤 慎一



11月9日(土)、6階ホールで糖尿病週間イベントを開催しました。

- * ロビーコンサートを開催します/健診センター リニューアルオープン!/2019年度第4回市民公開講座を開催します/年末年始の休診についてお知らせ/せいのけいケアプランセンター佐倉のご案内/新任医師紹介
- * 年末年始太りを防ぐコツ
- * 各科外来担当および診療内容/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
- * 帯状疱疹後神経痛(PHN)
- * 栄養科通信「ブロッコリーを食べて風邪予防!」

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/

●● ロビーコンサートを開催します

ソプラノ・メゾソプラノ歌手、ピアノ、ピアノによるステージをお届けします。素敵な音色を是非、ご堪能ください。皆さまのご来場をお待ちしております。



【アーティスト】

佐倉楽友協会

- ・菱木 久実乃 (ソプラノ) ・高須 さやか (メゾソプラノ)
- ・池淵 まゆみ (ピアノ) ・加計 綾子 (ピアノ)

●日時/12月21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

●●● 健診センター リニューアルオープン!

12月9日(月)に健診センターがリニューアルオープンします。改装工事中は皆さまにご迷惑をおかけしましたが、より多くの受診者の受入れを目指して工事を進めて参りました。今後とも地域の「健康コンシェルジュ」として、皆さまをサポートできるようスタッフ一同努力して参ります。

【リニューアルポイント】

- ① 受付カウンターを拡張
- ② 診察室と面談室の増室
- ③ 内視鏡室の増室
- ④ 超音波室の増室
- ⑤ 検査フロアを1階フロアにも新設



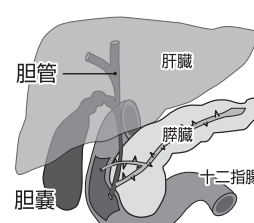
なお、2020年度4月以降のご予約は2020年1月6日(月)より受付を開始します。お早目のお問い合わせ、ご予約をお待ちしております。

●ご予約・お問い合わせ/☎043-486-0006 健診センター

●受付時間/月~金曜日 8:30~17:00
土曜日 8:30~12:00

●●● 2019年度第4回市民公開講座を開催します

胆嚢、胆管は肝臓から十二指腸に胆汁が流れる道筋です。内視鏡や腹腔鏡で治療ができる胆石症から、胆嚢、胆管の癌の診断、治療の最新情報をお伝えします。また、癌の遺伝についてもわかりやすくお話しします。



参加無料・申込不要。どなた様もご参加いただけます。皆さまのご来場をお待ちしております。

●日 時/1月18日(土) 14:00~15:30(開場13:30)

●場 所/6階ホール

●テーマ/「胆嚢、胆管の病気について」

講師: 小池 直人(外科部長)
齊藤 将喜(消化器内科部長)

●定 員/100名 ●参加無料・申込不要

●お問い合わせ/☎043-486-1151(代) 総合企画室

●●● 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)までに来院ください。

◎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ください。

☎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6日(月)より通常通り診療を開始します。

12月28日(土)	12月29日(日)	12月30日(月)	12月31日(火)	1月1日(水)
午前のみ ※一部診療のみ	休診	休診	休診	休診
1月2日(木)	1月3日(金)	1月4日(土)	1月5日(日)	1月6日(月)
休診	休診	午前のみ ※一部診療のみ	休診	通常診療

●●● せいのけいケアプランセンター佐倉のご案内

「せいのけいケアプランセンター佐倉」では、介護支援専門員(ケアマネージャー)がご本人さま・ご家族の方の意向をもとに住み慣れたご自宅で安心して生活が送れるように介護サービスを計画しますので、お気軽にご相談ください。

介護支援専門員とは

介護を必要としている方が自立した日常生活を送ることが出来るように、専門的な知識・技術をもった専門員が、介護度に応じて適切な介護サービスの提供を受けられるようケアプランを作成していきます。

主な業務内容

- ・ ケアプランの作成
- ・ 利用者及びその家族の方の相談及び説明
- ・ 介護保険申請、変更手続きの代行
- ・ 関連サービス機関との連絡調整
- ・ 給付管理表の作成、提出 など

●連絡先/☎043-486-7024

●相談日/月曜~金曜
(祝祭日除く)

●時 間/8:30~17:00



新任医師紹介

12月より1名の医師が就任しました。どうぞよろしくお願ひします。



あべ よしふみ
眼科 阿部 佳史 (医籍2016年)

- 出身地→ 神奈川県 ●好きな食べ物→ ラーメン、お鍋
- 好きな色→ 青 ●趣味→ 野球観戦、バスケット
- 一言→ 東邦大学佐倉病院より参りました。4か月と短い期間ですが、よろしくお願ひします。

