

ふれあい

第14号
平成20年
2月発行



栄養科には、管理栄養士5名・調理師7名・調理員3名がおります。
入院中の食事はもちろんのこと、栄養管理計画、NST(栄養サポートチーム)
栄養指導など「食」に関連する様々な面から医療の一役を担っています。

特集 食生活で免疫力アップ

風邪をひかないための食生活レッスン

栄養士とつくる・体の免疫力を高めるメニュー

けんこう体操 テーマ「雪道をしっかり歩ける足になる」

おしらせ

リウマチ膠原病外来の診察日が増えました

体組成測定機能を搭載した骨密度測定装置を導入しました

特集 食生活で免疫力アップ



体の免疫力や抵抗力が弱った時は、ウイルスが侵入しやすく風邪を引きやすくなります。風邪をひきにくい体にするには、ウイルスを阻止するための免疫力と抵抗力を高めることが大切です。それには、「バランスのとれた食事」「適度な運動」「十分な睡眠」「ストレスをためない生活」を心がけてください。まずは、毎日の食生活を見直すことから始めてみましょう。

食生活で免疫力アップをはかるには、いろいろな食品をまんべんなく食べることが一番のポイント。けれども、それ以前に基本的な栄養バランスのとれた食事が出てくることが、免疫力を効果的にアップさせる秘訣でもあります。

● レッスン1 ビタミン類とたんぱく質をしっかり摂る

低温や乾燥に強く、湿気や熱に弱い性質を持つ風邪のウイルス。その侵入を防ぐには、まず、のどや鼻の粘膜を強化することが大切です。

ビタミンA

粘膜分泌を高め風邪の感染症に対する抵抗力アップに有効です



たとえばこんな食品

ほうれん草 小松菜 人参 ブロッコリー

ビタミンC

白血球の働きを強化し免疫力を高めます



たとえばこんな食品

ブロッコリー 芋類 かぼちゃ いちご

ビタミンE

酸化を防ぎ、血行を促します

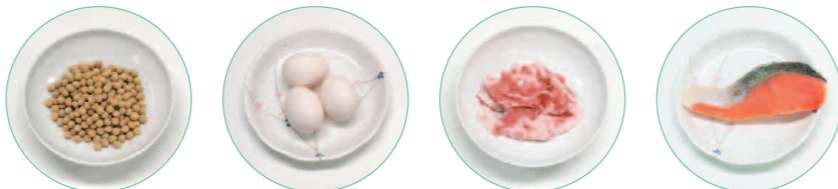


たとえばこんな食品

かぼちゃ ほうれん草 大豆 ピーナッツ

タンパク質

からだの機能を正常に保ち免疫物質の働きを高めます



たとえばこんな食品

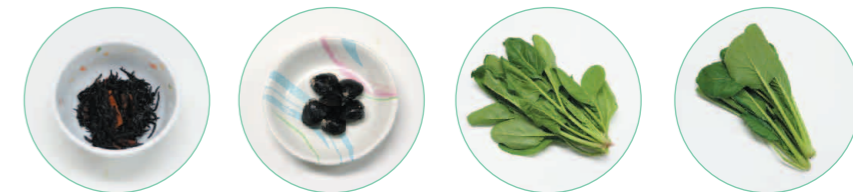
大豆 卵 肉類 魚介類

風邪をひかないための食生活レッスン

鉄や亜鉛などのミネラル、感染症などに対する抵抗力をつけるパントテン酸、食物繊維なども、免疫力・抵抗力の増強に欠かせないものです。

鉄分

口内などの粘膜を正常に保ち免疫機能を高める働きをします



たとえばこんな食品

ひじき 貝類 ほうれん草 小松菜

● レッスン2 組み合わせでビタミンの吸収率を高める

ビタミンをうまく体内に取り入れるためには、ほかの栄養素と組み合わせることも大切になります。

ビタミンAと油

ビタミンAは脂溶性なので油と組み合わせると吸収率がアップします

ビタミンCとE

どちらにも独自の抗酸化作用がありますが、ビタミンCといっしょに摂ることによってビタミンEの作用が高まります

鉄分とビタミンC

鉄分はビタミンCと組み合わせると吸収率が高まります

● レッスン3 香味野菜や香辛料を食事に取り入れる

ねぎ、にら、にんにく、玉ねぎ、しょうが、唐辛子、青じそ、みょうが、パセリといった香味野菜の香りには白血球そのものを刺激して数を増やし活性化させる働きがあります。また、体を温めたり血行をよくしたり消化を助ける働きもあります。胡椒やカレー粉などの香辛料も、血行促進・食欲増進・ストレス軽減などに効果を発揮します。

● レッスン4 旬のものを選び食べることを楽しむ

この季節であれば大根や白菜、みかんといい旬の野菜や果物を食卓にのせることで、季節を感じより食事を楽しむ事が出来ます。

● もしも… 風邪をひいてしまったら

風邪を引いたときは、発熱によって代謝が高まりエネルギーと体力を消耗しがちです。食欲がないときも食べてエネルギーを補給することがポイント。特に熱があるときは、十分な睡眠とビタミン・ミネラルを摂りましょう。また、風邪の治療は、安静にして体の回復力を高めるのが基本。ひき始めは温かくして、入浴は控え早めに就寝して睡眠を十分に。室温は18~20℃。加湿器で乾燥を防ぎ、時々換気。夜明けの急激な気温の低下がせきを誘発するので、室温を保つ工夫が必要です。

次のページで「体の免疫力を高めるメニュー」を紹介します 



体の免疫力を高めるメニュー



ワンポイント

ほうれん草は、下ゆでしてあるので最後にさっと炒めあわせるだけにしましょう。

ほうれん草の代わりに、小松菜・にら・青梗菜などを使ってもよいでしょう。

緑黄色野菜の代表格であるこれらの青菜はビタミン類や鉄分だけでなくβカロチンが多く含まれており、皮膚や粘膜の新陳代謝を高めて抵抗力をつけ、病原体の侵入を防いでくれます。(栄養科・浅井美幸)

★ 栄養素

(食材100gあたり)

ほうれん草

カロチン 4200 μg
 ビタミンC 35 mg
 ビタミンE 2.1 mg
 鉄分 2.0mg

かぼちゃ

カロチン 4000 μg
 ビタミンC 43mg
 ビタミンE 5.1mg

豚肉とほうれん草の甘辛炒め

★ 材料 (2人分)

豚もも薄切り肉 100g	ほうれん草 1束 (250g)
しめじ 1/2パック (50g)	エリンギ 1/2パック (50g)
A { 砂糖 大さじ1/2	サラダ油 大さじ1/2
しょう油 大さじ1	

★ 作り方

1. 豚肉は一口大に切り、ほうれん草はゆでて3~4cmの長さに切る。
2. しめじは石づきを取り、ほぐす。エリンギは長さを半分にし、縦4つに切る
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を炒める。
4. 豚肉の色が変わったら、しめじとエリンギを加える。
5. Aを加え汁気がなくなったら、ほうれん草を入れて炒めあわせる。



かぼちゃのスープ

★ 材料 (2人分)

かぼちゃ 120g	玉ねぎ 50g
牛乳または豆乳 200cc	水 50cc
バター 大さじ1/2	ローリエ 1枚
みそ 大さじ1/2	こしょう 少々
パセリ 少々	

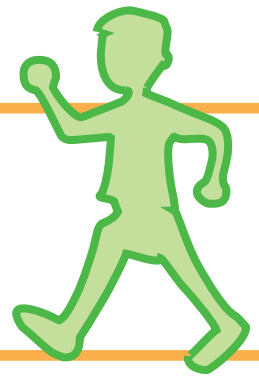
★ 作り方

1. かぼちゃは種とワタをとり皮をむいて、5~6ミリの厚さに切り、玉ねぎは薄切りにする。
2. 鍋にバターを溶かし、玉ねぎを中火で炒める。しんなりしたら、かぼちゃを入れて軽く炒め、水とローリエを加えて煮る。
3. かぼちゃがやわらかくなったら水気を切り、牛乳を加え、ひと煮立ちさせミキサーにかける。
4. 3を鍋に戻し、みそを溶き入れ、こしょうで味をととのえる。
5. うつわに入れてパセリを散らす。



けんこう体操

今回のテーマ
「雪道をしっかり歩ける足になる」



雪道を転ばないように歩くためには足で地面をつかむ力が重要です。この足指の運動は、雪道を歩くためだけでなく、日常生活での転倒予防にもなります。また、足指で地面をしっかりつかめるようになると、重心が前にいくため歩く姿勢もよくなります。まずは足指を動かすことから、気楽に気長にチャレンジしてください。（リハビリテーション科・平田 政子 武佐 美加）

あしゆびほぐし

お風呂の時間やテレビを見ている時などの何気ない時間に、足の指をしっかりほぐしてください。

両手で
つまみこんで
もみほぐす



指をまげたり
のばしたり



しっかりとほぐしたら、足の指でジャンケンしてみましょう。



グー



チョキ

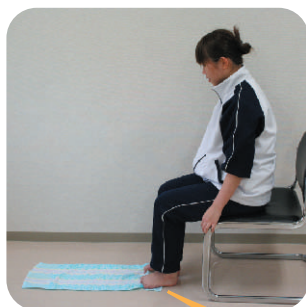


パー

ジャンケンが
できないからといって
あきらめず動かすことに
慣れていって
くださいね

タオルギャザー

椅子に腰かけ、床に敷いてあるタオルを足の指でひっぱり足指の力をつけましょう。



ここがポイント



かかとを床にしっかりつける

ここがポイント



足の指だけでひっぱる

おしらせ

リウマチ膠原病外来の診察日が増えました

これまでの毎週火曜日午前・午後の診察に加えて、毎週木曜日午後にも診察を行います。

リウマチ膠原病外来 診察日（平成20年2月から）

- 毎週火曜日 午前・午後 担当/梅原 久範 医師
- 毎週木曜日 午後 担当/東 二郎 医師



梅原 久範 医師



東 二郎 医師

こんな症状でお困りの方は
リウマチ膠原病外来の受診をおすすめします

- 朝の手足のこわばりや関節痛
- 原因不明の発熱
- 手足の冷感や湿疹
- 口や目の乾き

体組成測定機能を搭載した 骨密度測定装置（全身撮影用）を導入しました

当院では、最新のマルチスライス方式を採用したX線骨密度測定装置（GE社 PRODIGY型）を導入しました。この装置による検査は、迅速かつ容易に、被ばく量も非常に少なく行うことができます。測定結果は高画質・高精度なものであり、正確な骨粗鬆症の病状経過や治療効果のモニタリングを行うことができます。

さらに注目の機能として、ボディコンポジション（脂肪量・非脂肪量の定量）機能があります。この機能は、全身の骨密度を測定する際に、骨密度ばかりでなく、非脂肪量・脂肪量および脂肪率を高精度で測定できます。全身と各部位（胴体、腕、脚 など部位別）の結果が提供されます。

メタボリック症候群およびその予備軍は、40歳以上男性で2人に1人、女性では5人に1人とも言われており、ダイエットコントロールやスポーツ医学、メタボリック症候群のモニタリングにも活用できると期待がかけられています。



X線骨密度測定装置（GE社 PRODIGY型）