

発行元：千葉県循環器病センター 地域医療連携室（直）0436-50-6501 F A X 0436-50-6503  
 〒290-0512 千葉県市原市鶴舞575 0436-88-3111(代表) F A X 0436-88-3032  
 URL <http://www.chibakenritsubyouin.jp/junkan/index.html>

### 循環器病センター5つの運営指標

- 良質で模範的な医療の提供を目指します。
- 温かさ・思いやりの心で県民の皆様がいつでも安心して受診できる施設を目指します。
- 常に高度で先進的な医療を提供するため、職員一人ひとりが技術研鑽に努めます。
- 近隣の病院・診療所と密接な連携をはかり、地域全体の医療の向上を目指します。
- 透明性の有る医療を目指し、インフォームドコンセント（十分な説明・同意）に努めます。

## 循環器病センターの レシピ本が発行になります！！

栄養指導を受けた患者様からの声に応じて、「自宅での食事管理が継続できるように」と管理栄養士さんが、「糖尿病治療を対象にした食事」「循環器疾患を対象にした食事」「腎臓病を対象にした食事」中心にレシピ本を作成しました。献立数は30項目になります。

### 一部をご紹介します



糖尿病食



循環器病食



腎臓病食



## 石橋栄養科部長にインタビュー！！



レシピ本制作の中心となって活動を行った石橋栄養科部長。  
レシピ本についてお話を伺いました。



### ◎レシピ本を制作したきっかけを教えてください。

A. 患者さん達が当センターで治療食を食べ、栄養指導を受けて退院される時に、患者さんから「家に帰ってこのままの食事の内容を続けていくにはどうしたらいいの」や「献立表を頂きたい」と言うような声が結構多いので、そのような患者さんやご家族の思いに応える方法としてレシピ本の制作をしました。

### ◎どのような内容になっているのですか。

A. レシピとしては糖尿病治療を対象にした食事、循環器疾患を対象にした食事、腎臓疾患を対象にした食事という3つの柱になっています。レシピだけではなく、各診療科の先生方からの疾病についてのお話も載っているので内容が盛りだくさんです。

また、治療食の面だけではなく、ポイントとしてご家族の方々にはこのようにアレンジをすることもできるというアドバイスも少し載せてあるので、健常者の方にも使っていただけるような内容になっています。

### ◎レシピ本を制作する上でどのようなことを心がけましたか。

A. わかりやすさやきれいさを心がけて制作をしました。食材の量については、何グラムという表記ではなくカップで何分の1と記載し、材料の分量については2分の1個というように分かりやすいように記載しました。また、カメラマンの方も、配置や盛り付けなど本のきれいさを重要視してください、とてもきれいな写真で制作されています。

### ◎レシピ本を制作する上で大変だったことはありますか。

A. 当センターで提供している食事は、集団調理に近いようなものなので病院での作り方や量をそのまま使えるわけではありません。レシピ本では、4人分の材料での分量を載せてあるのですが、家庭の調理器具や火力を使用した際に当センターで提供しているような食事を家庭で作るにはどのようにしたらよいか考えて構成したところは大変でした。

### ◎当センターを受診される方や読者の方へ一言お願いします。

A. レシピ本を読んでいただければ、治療食を継続していくことの重要性を認識して頂けると思います。なぜその方がこの様な食事を食べなくてはいけないのかを患者さんやご家族に理解されていないと治療食は継続できないと思います。このレシピ本からは、そのようなところもわかっていただけたと思います。また、内容的にも調理しやすく入院中の患者さんからも人気がある料理を選び絞って載せたので、ぜひ手にとって見ていただきたいです。

## ポイント

温めた牛乳に酢を加えると分離し、カッテージチーズと乳清ができます。自家製カッテージチーズのさっぱりとした口当たりが和食に良く合います。また、チーズの旨味と酸味により塩の量を減らせます。

<材料> 4人分  
牛乳 500ml } カッテージチーズ  
酢 大さじ2.5杯 }

米 2合  
甘塩鮭 2切れ  
きゅうり 1本  
青じそ 6枚  
すし酢 大さじ4  
白ごま 大さじ2



## <1人分の栄養価>

エネルギー：473kcal  
たんぱく質：18.6g  
塩分：1.8g  
カルシウム：191mg

## ★ 作り方 ★

1. まず、カッテージチーズを作る。
2. 牛乳500mlを90℃くらいまで温め、酢を入れて火を止め、軽く混ぜてしばらく置く。
3. 分離してきたらペーパーで濾し、カッテージチーズ(約100g)と乳清(約400g)に分け、それぞれ取っておく。



4. 米は研いで15分ほど浸水させておく。
5. 水を切ったコメを炊飯器に入れ、乳清を360ml入れ、上に鮭をのせて炊飯する。( \* 水加減を見て余っている乳清または水を足す。 )
6. きゅうりは薄くいちょう切りにして、軽く塩もみして水分を切っておく。
7. 炊きあがったら鮭を取り出し、皮と骨を除いてほぐしておく。
8. すし桶などにご飯を移して、すし酢を全体にかけて冷ます。
9. 粗熱が取れたら白ごま、ほぐした鮭、塩もみきゅうり、千切りにした青じそ、カッテージチーズを加えてさっくり混ぜる。





さあ！みんな！！リハビリ体操の時間だよ！今回は…。  
 今日から始めよう&続けよう！！「お口の体操～美味しく食べるために～」です！  
 リハビリテーション科の先生が教えてくれるよ！やってみよう！！

「食べる・飲み込む」という働きは、当たり前のようにできて実はとても複雑です。脳卒中などの病気や加齢、姿勢の変化などで、飲み込む力が衰えることがあります。美味しく、安全に食事できることは、人生の喜びでもあります。  
 いつまでも美味しく食べられるように、「お口の体操」を始めてみませんか？

★準備運動から始めましょう！

- ①椅子に深く座り、口からゆっくり吐き、鼻から大きく吸って深呼吸します。(3回)
- ②息を勢いよく「ハッ」と吐きます。(3回)
- ③首や肩を回すなどの軽くストレッチをしましょう。

### くちの運動

舌を上唇が隠れるくらいに上げます。下唇が隠れるくらい下げます。(上下に5回)



### クリスマス会を開催しました

多くの方々のご協力のもと平成26年12月5日にクリスマス会を開催いたしました。

鶴舞小学校の学生さんによる合奏や武田春彦さんによるハーモニカ演奏、その他にも、当センター職員で結成されたつるまいフラナースによるフラダンス、鶴舞ロマンチカによる演奏など充実したイベントとなりました。

皆様のご参加ありがとうございました。



鶴舞ロマンチカが演奏している様子

### ギャラリー二つ返事のご案内

- 3月 桃花会大多喜支部  
『ペン字展』
- 4月 古市登  
『古紙リサイクルアート展』
- 5月 俳画同好会「緑画会」  
『俳画展』

