



# 明和病院だより



2017年2月号

## (1) 新任医師のご紹介 (平成 29 年 1 月 16 日付)

★ 乳腺・内分泌外科 松之木 愛香(医長)



1月より乳腺・内分泌外科で勤務させていただくことになりました。乳がんや乳腺の良性の病気の診断・治療を専門にしています。乳がんにかかる女性は年々増加しています。同じ女性として、より多くの皆様に乳がん検診を受けていただき、乳がんの早期発見・治療に貢献したいと考えています。皆様が安心して診療をうけていただけるように心がけます。よろしくお願いたします。

・専門：乳腺

## (2) 管理栄養士から皆様へ 〈 減塩しながら美味しく食べるコツ 〉

皆さんは減塩を意識されていますか？

血圧は年齢とともに上昇しますが、減塩することで血圧を上がりにくしたり、現在血圧が高くない方には将来的な高血圧の予防になります。高血圧を予防することは、合併症である脳卒中や心筋梗塞の予防にも繋がります。



H26 国民健康・栄養調査(厚生労働省)では、成人の1日の塩分摂取量の平均値は男性 10.9g・女性 9.2g と報告されています。男女ともにこの10年間で減少傾向にありますが、目標量は成人男性 8g未満・成人女性 7g未満・高血圧の治療が必要な方では 6g未満であり、目標にはまだまだ遠いことが分かります。

では普段の食事ではどのようなことを心がけると良いのでしょうか？美味しく減塩できる5つのポイントを紹介します。

### ①新鮮な食材を使う

新鮮な食材はそのままでも十分に味を楽しめます。旬の食材は美味しいだけでなく他の季節にくらべ栄養価も抜群です。

### ②調味料を減らす

塩分摂取の約50%は調味料によるものです。“かける”よりも“つける”を基本とし、使いすぎない工夫をしましょう。また減塩の調味料を利用するのもひとつの方法です。普段のメニューや味を変えることなく減塩できるため無理なく続けることができます。



### ③うま味を利用する

出汁をしっかり効かせましょう。こんぶ・かつお節・いりこ・干しいたけなどの天然だしのうま味は少量の塩でも味を引き立たせてくれる効果があります。

### ④風味を利用する

レモン・酢・柚子等の柑橘類やトマトの酸味は塩味に変わる味のアクセントになります。またにんにく・ねぎ・唐辛子・ハーブ等の香りや辛味は塩の代わりとなり、味を引き締めます。

### ⑤塩分と一緒に甘味の量も減らす

塩や醤油の量を控える時は砂糖やみりんの使用量も減らします。そうすることで塩味だけを控えた時の物足りなさが軽減されます。



減塩は継続することが大切です。濃い味付けがお好きな方には難しいと思われるかもしれませんが、根気よく続けてみてください。きっと薄味に慣れ、食材そのものの味を楽しめるようになるはず。主食・主菜・副菜の揃ったバランスの良い食事を心掛け、美味しく減塩できるコツを取り入れていきましょう。

栄養科 管理栄養士 古長 真理子

## (3) 医療講座(公民館主催)のお知らせ

- ・演 題 : 高齢者に発症しやすい目の病気～白内障～
- ・講 師 : 眼科部長 田中 久子
- ・日 時 : 2月24日(金) 14:00~15:30
- ・場 所 : 南甲子園公民館(Tel. 49-4741) ※無料(参加自由)



## (4) 「献血」のお知らせ

兵庫県赤十字血液センター主催の献血を下記の日程で行ないますので、ご協力をお願いします。

- ・日 時 : 2月16日(木) 14:00~16:30
- ・場 所 : 受付・問診 … 正面玄関東詰(風除室東側)
- ・採 血 : 正面玄関前ロータリー(南館寄り)



(編集発行人 事務部長 沖田 明弘)