

小羊新聞 6月号

2014年6月発行
小羊会透析部



お問合せは通院中のクリニックまでお気軽にどうぞ！

長沼クリニック 八千代市八千代台北 6-11-9 tel. 047-487-6665	船橋本町クリニック 船橋市本町 6-4-24 tel. 047-460-7101	千葉横戸クリニック 千葉市花見川区横戸町 1123-4 tel. 047-481-1301	東習志野クリニック 習志野市東習志野 3-1-22 tel. 047-403-1123
八千代腎クリニック 八千代緑が丘 1-1-1 tel. 047-458-7301	鎌ヶ谷第一クリニック 鎌ヶ谷市東初富 6-9-47 tel. 047-441-7730	高洲訪問クリニック 千葉市美浜区高洲 1-1-13 1F tel. 043-241-0865	南柏駅前クリニック 柏市南柏 1-8-16 医社)興明会 tel. 04-7141-7171

夜間などの緊急時はこちら

*体調がすぐれない、夜間救急で受診する際に、必ず連絡ください。*すぐに出られない時はかけなおしますので、**非通知設定**にしないでください。

季節のたより

梅雨の季節がきました。長雨が続きとお日様が恋しくなりますね。今回は雨にまつわるモノの由来などをお伝えします。

<てるてる坊主の由来>

てるてる坊主は、中国から入った風習と言われています。中国では白い紙で頭を作り、赤い紙の服を着せ、ほうきを持たせた女の子の人形を、雨が続きと軒下につるして晴れを祈る風習がありました。ほうきは雨雲を掃き、晴れの気を寄せるためだそうです。

この風習が江戸時代に伝わり、(一説には平安時代)当初は「照る照る法師」と呼ばれていたものが、「照る照る坊主」になりました。現在でも地域によっては「てるてる法師」や「てれて坊主」、「日和坊主」などと呼ばれています。

女の子から男の子の姿に変化した理由は定かではありませんが、日照りを願う僧侶や修験者が男であったこと、人形が頭を丸めた坊主のようであることからではないかと考えられています。

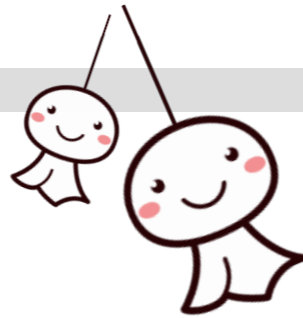


<和傘の歴史>

和傘の歴史は、女性が使う天蓋として中国で作られ、飛鳥時代に百済を経由して日本に入ってきました。

平安時代になると和紙製造の技術向上もあり、竹細工を取り入れて改良された傘になり、さらに室町時代になると、和紙に油を塗って防水性を施して、雨傘としても使われるようになりました。

和傘の広まりは江戸時代になってからで、元禄年間には医者や僧侶が蛇の目傘を持ち歩くようになりました。歌舞伎や踊りの小



道具としても使われるようになり、江戸時代の失業した武士が、カサを作る内職をしていたそうです。明治に入ると、急速な洋傘の普及により、和傘を使う人もほとんどいなくなりました。現在では歌舞伎や時代劇などで使われているほか、固定して使う野天用や、和菓子屋や旅館の店先で日よけとして使われている程度になってしまいました。

昔、日本での雨具と言えば菅笠と蓑(みの)でした。女性の履物は草履ではなく、今で言う厚底のぽっくりと呼ばれるものを履いていました。現在ではレインコートやレインハットなどがあり、雨を通さない素材のもので作られています。ゴム長靴などもおしゃれなものが販売されるようになってきました。レインコートとカサの色や模様をコーディネートして、うっとおしい天気も気分を替えて、楽しいものにしていきましょう。

参考：語源由来辞典・傘Diary

透析室より

患者の皆さまに持参をお願いしているタオルやバスタオル、パジャマ(透析を受けるための専用の衣服)などは、定期的に持ち帰り、洗濯をお願いします。

また、血液などで衣服が汚れることがあります。予備の衣服の用意をお願いします。

なお、院内では衛生上の問題や糖尿病性壊疽の予防のため、靴下の着用をお願いします。

お食事についてお知らせ

平成26年6月1日より、日清医療食品の食宅便になります。お食事代金は以前と変わりなく**1食500円**です。変更点は以下の通りです。

- ①医師より禁止されている食材がある場合は、取り除いて提供します。その他の指定はできません。
- ②ご飯の量は、大(210g)・中(180g)・小(150g)から選べます。おかゆへ変更可能です。
- ③容器が使い捨てから仕出し弁当用の容器に変わります。

何かご不明なことがありましたら、クリニックスタッフまでお声かけください。



送迎のお知らせ

6月は通常通り運行します。

変更・キャンセルの場合はお早目にお知らせください。

患者様へお願い

★ 診断書等の文書について

各機関に、提出される診断書等はお預かり後、お渡しまで1週間から2週間ほどお時間をいただいています。提出期限をご確認しお早目にお持ちください。なお、4月からの文書料は消費税8%での請求額となります。ご了承お願い致します。



MSW なんでも相談窓口



対応：医療ソーシャルワーカー 月～土 9:00～17:00

直接言いにくいことや、誰に相談したらいいのかわからないことなどをお受けします。*すぐに出られない場合はかけ直しますので、非通知設定にしないでください。

6月の別名は水無月・・・梅雨なのに？

雨粒が一際、紫陽花の色合いを引き立てる季節となってまいりました。日本人は、様々な行事や季節などにそれぞれの思いを込めた「別名」のある風流な国だと常々思います。6月は「梅雨」で雨が沢山降る時期なのに別名は『水無月』…“水の無い月”？



水無月について

昔の日本では1月・2月の代わりに睦月、如月と呼び、とても風情がありました。6月は『水無月』梅雨の最中で、はじめと沢山雨が降るのに水が無い月とはどういうことなのでしょう？

中国文化圏の太陽太陰暦では1月に立春を置くため新暦から1か月ほど遅れ、旧暦の水無月は現在の7月にあたります。上旬頃は梅雨も明けず雨が降るのに、とても不思議ですよね。実は、「水無月」の「な」は「無」ではないのです。この「な」は現代日本語の「の」と同じ属格(所有格)を表す後置詞で、「水な月」とはつまり「水の月」、だから水無月に雨が降るのは当然と言えば当然なのです。

また、10月は神無月(神の月)となりますが、この月の「無」は当て字の面白い使われ方もされています。神無月にほ日本中の神が出雲大社に行ってしまうので神がいなくなり、逆に山では神が集まるので「神有月」と呼ばれるようになったと言われているのは、「な」が使われなくなった時代に作られた俗信だそうです。

6月30日は水無月を食べる日？

『水無月』って月の名前の他にも何があるのでしょうか。

それは、葛やういろう等の生地に小豆を散らし三角形に切った菓子のごとで風流な名が付いていますね。京都では、6月30日に水無月を食べる慣わしがあります。「夏越祓(なごしのはらえ)」または「水無月祓(みなづきのはらえ)」と呼ばれる神事で、1年の半分が過ぎるこの日に穢れを払い、残り半年の厄除けを祈願したのだと言われています。現在では梅雨の最中の六月ですが、旧暦では水も干上がる真夏にあたります。

この時季に冬に氷室に保存されていた氷を取り出し、宮中へ献上する行事があり、この氷の欠片に見立てたのが、水無月だという説があります。いつ頃から食べられるようになったのかは定かではありませんが、栄養価が高く邪気を払うとされる小豆をあしらった水無月は、暑い夏を乗り切る力となったのでしょうか。

水無月の作り方

- 材料
 - 葛粉・・・大さじ2(18g)
 - 白玉粉・・・大さじ2(18g)
 - 小麦粉・・・大さじ8(64g)
 - 水・・・230ml
 - 砂糖・・・120g
 - 小豆甘納豆・120g
- 作り方
 - ① ボールにくず粉、白玉粉、小麦粉、砂糖を合わせ、水200mlを2～3回に分けて加え、その都度よく混ぜ合わせる。網をとおしてダマをなくす。
 - ② バット(又は耐熱の容器)の内側を水でぬらし、①の5/6量を流し入れ、湯気のあがった蒸し器に入れて強火で10分蒸す。
 - ③ 表面が固まっていれば、甘納豆を散らし、残りの①に水30ml加え、をよく混ぜ合わせて流し入れ、再び12～15分蒸す。
 - ④ 表面が固まっていれば常温に冷まし、流しカンから取り出し、食べやすい大きさに切り分ける。

水無月の栄養価	エネルギー	水分	カリウム	リン	食物繊維
上記量(長方形バット1枚分)	1,181kcal	276.1g	219mg	163mg	7.5g
上記量1/12個分(約45g)	99kcal	23.0g	18mg	14mg	0.6g



次回は「七夕飾りの短冊はなぜ五色？」を予定しております。

- ※ 仕入の状況により、メニューが一部変更になる場合がございます。あらかじめご了承ください。
- ※ 拡大版が必要な方はクリニック受付までお申し出ください。

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
赤魚の地中海風レモンソース 鶏の八幡巻き がんもの含め煮 きのこの卵とじ 南瓜の煮付	スープカレー 白身魚・大葉天ぷらと野菜の旨煮 野菜の炊き合わせ 茄子の煮浸し シーフード卵巻き	ブリの山椒焼き 牛肉と春雨の五目炒め 里芋とわかめの煮物 えのきとエリンギの青菜和え	炭火焼牛カルビ すり身と大根の土佐煮 筍と山菜のさっと煮 高野豆腐のあんかけ	サワラの白味噌焼き 牛肉の彩り炒め だし巻き卵の海老あんかけ キャベツとコーンのコースロー 大豆のトマト煮	ヒレカツの卵とじ いかとわかめの青じそだれ 人参とニラのナムル 菜の花のお浸し
エネルギー 210kcal 蛋白質 18.9g 脂質 11.2g 炭水化物 8.4g 食塩相当量 1.9g カリウム 395mg リン 207mg	エネルギー 249kcal 蛋白質 18.0g 脂質 14.4g 炭水化物 11.9g 食塩相当量 1.7g カリウム 477mg リン 218mg	エネルギー 207kcal 蛋白質 18.5g 脂質 10.2g 炭水化物 10.6g 食塩相当量 1.8g カリウム 642mg リン 175mg	エネルギー 177kcal 蛋白質 7.7g 脂質 7.8g 炭水化物 19.0g 食塩相当量 2.5g カリウム 321mg リン 196mg	エネルギー 251kcal 蛋白質 27.8g 脂質 7.3g 炭水化物 18.5g 食塩相当量 3.2g カリウム 740mg リン 316mg	エネルギー 329kcal 蛋白質 16.0g 脂質 18.3g 炭水化物 25.4g 食塩相当量 3.3g カリウム 537mg リン 300mg
9	10	11	12	13	14
鶏の洋風天ぷら カレー風味 鯖の照り煮 がんもの含め煮 小松菜のお浸し じゃこと枝豆の炒り卵	アジの土佐酢漬 薩摩揚げ 炒り豆腐 大根の煮付 ひじき	豚肉の梅味噌風味 姫高野の銀あん いんげんの胡麻和え 竹輪の炒り煮 にしん昆布巻	穴子の卵とじ 鶏肉の葱塩だれ 肉じゃが 揚げ茄子 ほうれん草とコーンのソテー	牛皿と海鮮八宝菜 海鮮八宝菜 焼売 卵焼き明太子ソース ブロッコリーの力	タラのもろみ味噌 大根のそぼろあん 野菜つみれの含め煮 京風射込み高野湯葉の柚子胡椒風
エネルギー 205kcal 蛋白質 26.7g 脂質 6.5g 炭水化物 9.8g 食塩相当量 2.1g カリウム 583mg リン 281mg	エネルギー 234kcal 蛋白質 20.3g 脂質 8.8g 炭水化物 18.2g 食塩相当量 2.7g カリウム 519mg リン 225mg	エネルギー 225kcal 蛋白質 10.6g 脂質 5.6g 炭水化物 33.0g 食塩相当量 2.4g カリウム 270mg リン 130mg	エネルギー 261kcal 蛋白質 17.7g 脂質 12.9g 炭水化物 18.5g 食塩相当量 2.5g カリウム 476mg リン 218mg	エネルギー 253kcal 蛋白質 16.2g 脂質 9.9g 炭水化物 24.5g 食塩相当量 3.2g カリウム 492mg リン 274mg	エネルギー 212kcal 蛋白質 18.0g 脂質 8.1g 炭水化物 16.5g 食塩相当量 2.6g カリウム 522mg リン 280mg
16	17	18	19	20	21
マグロの香草パン粉揚げ 肉味噌炒め 豆腐サンドの含め煮 金平こんにやく ブロッコリーの胡麻和え	豚肉と野菜のトマトソース 鰯大根 薩摩揚げの煮付 アスパラと油揚げのお浸し 白滝じゃこ炒め	カレイの煮付 鶏の唐揚げ甘酢あん いかとじゃが芋のマヨネーズ和え 小松菜のお浸し	ピザチキン 海老といかのバジルソース/じゃが芋餅のだしあんかけ/ほうれん草と人参の胡麻和え/コーングラッセ	サバの塩麹焼き 豚肉のハーブガーリック焼き/ひじきの炒り煮/わかめと玉葱の中 華和え/キャベツの粒マスタードサラダ	焼肉と赤魚の香味焼きペンネ添え 麻婆春雨 里芋の味噌煮 高菜炒め
エネルギー 284kcal 蛋白質 24.4g 脂質 14.4g 炭水化物 14.2g 食塩相当量 1.7g カリウム 671mg リン 350mg	エネルギー 289kcal 蛋白質 20.1g 脂質 16.7g 炭水化物 14.7g 食塩相当量 3.6g カリウム 567mg リン 243mg	エネルギー 243kcal 蛋白質 19.6g 脂質 9.5g 炭水化物 19.7g 食塩相当量 1.9g カリウム 611mg リン 283mg	エネルギー 254kcal 蛋白質 14.6g 脂質 7.4g 炭水化物 29.3g 食塩相当量 2.2g カリウム 705mg リン 279mg	エネルギー 335kcal 蛋白質 16.0g 脂質 24.7g 炭水化物 12.3g 食塩相当量 2.0g カリウム 594mg リン 248mg	エネルギー 233kcal 蛋白質 15.0g 脂質 7.7g 炭水化物 26.0g 食塩相当量 3.0g カリウム 505mg リン 195mg
23	24	25	26	27	28
豚肉の粒マスタード焼き カレイのクリーム煮 じゃが芋とツナの煮付 青梗菜とハムの炒め 蓮根と牛蒡の金平	マグロとブリの煮合わせ 南瓜のそぼろあんかけ こんにやくの柚子味噌あん ハムカツ 昆布の煮物	ビーフカレー シーフードクリームソース 山菜のペンネ ほうれん草のベーコンソテー だし巻き卵	サワラとあさりのうま塩あんかけ 鶏肉の山椒煮 もやしとピーマンのピリ辛和え 春雨サラダ 南瓜と薩摩芋の甘煮	鶏肉の柚子胡椒焼き 赤魚の塩焼き 炒り卵 酢の物 煮豆	タラの竜田揚げ きのこあんかけ 肉野菜炒め 高野豆腐の含め煮 小松菜のお浸し 金平ポテト
エネルギー 198kcal 蛋白質 17.3g 脂質 7.7g 炭水化物 15.1g 食塩相当量 2.0g カリウム 542mg リン 248mg	エネルギー 254kcal 蛋白質 18.5g 脂質 11.0g 炭水化物 20.3g 食塩相当量 2.3g カリウム 708mg リン 220mg	エネルギー 220kcal 蛋白質 16.1g 脂質 6.8g 炭水化物 23.5g 食塩相当量 1.5g カリウム 581mg リン 279mg	エネルギー 244kcal 蛋白質 16.0g 脂質 12.3g 炭水化物 17.3g 食塩相当量 1.8g カリウム 392mg リン 179mg	エネルギー 190kcal 蛋白質 20.2g 脂質 7.0g 炭水化物 11.5g 食塩相当量 2.3g カリウム 521mg リン 233mg	エネルギー 290kcal 蛋白質 17.2g 脂質 14.9g 炭水化物 21.6g 食塩相当量 2.1g カリウム 504mg リン 402mg
30	7/1	2	3	4	5
カレイのムニエル 柳川煮 薩摩揚げの煮物 薩摩芋のオレンジ煮 ビーンズのトマト	南瓜コロッケ 肉豆腐 いかの煮付 ほうれん草のお浸し 卵の花炒め	タラのきのこクリーム ミートソース 3種の野菜のお浸し ブロッコリーとコーンの塩茹 わかめとツナの和え物	ビーフシチュー 赤魚の卵白ソース 南瓜の含め煮 絹さやの卵とじ 高菜炒め	いわしハンバーグの和風あんかけ 蒸し鶏とキャベツの辛み和え 里芋煮の胡麻あん わらびと京揚げの煮物 カリフラワーのマリネ	豚の角煮 鯖の塩焼き がんもの含め煮 小松菜と湯葉のお浸し 黒豆
エネルギー 270kcal 蛋白質 23.5g 脂質 11.3g 炭水化物 18.4g 食塩相当量 1.9g カリウム 544mg リン 242mg	エネルギー 361kcal 蛋白質 12.9g 脂質 17.9g 炭水化物 37.7g 食塩相当量 2.2g カリウム 528mg リン 221mg	エネルギー 262kcal 蛋白質 12.9g 脂質 12.2g 炭水化物 25.1g 食塩相当量 1.8g カリウム 624mg リン 308mg	エネルギー 207kcal 蛋白質 11.2g 脂質 10.6g 炭水化物 16.8g 食塩相当量 2.1g カリウム 522mg リン 196mg	エネルギー 204kcal 蛋白質 12.4g 脂質 8.8g 炭水化物 18.6g 食塩相当量 2.1g カリウム 385mg リン 139mg	エネルギー 363kcal 蛋白質 23.5g 脂質 23.3g 炭水化物 14.7g 食塩相当量 2.3g カリウム 419mg リン 206mg

※献立の栄養価にご飯は含まれません。ご飯栄養価は下記をご参照ください。

※水量 2.2倍

ご飯重量	商品名	使用量(g)	熱量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	ナトリウム(mg)	食塩相当量(g)	カリウム(mg)	リン(mg)
150	ご飯	70	249	4.3	0.6	54.0	0.7	0	62	66
180	ご飯	82	292	5.0	0.7	63.2	0.82	0	72	77
210	ご飯	95	338	5.8	0.9	73.2	0.95	0	84	89