

# 小羊新聞 1月号

2016年1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！

夜間などの緊急時はこちら

\*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。

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

## 新年のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。  
皆様にとってよい年でありますようお祈り申し上げます。

2020年には東京オリンピックがあり、昨年はワールドカップラグビーで日本がスポーツに沸きました。観るばかりでなく自ら行う運動は心身により影響があります。仕事や勉強の効率がよくなったり、うつ気分が軽減される効果が言われております。

そこで、こひつじ会グループ透析施設の今年の目標の一つとして、リハビリと運動に取り組むこととします。生活習慣病や老化がもとで、運動器である手足ばかりでなく、脳、心臓、腎臓等に後遺症が発症します。これまでは脳は一度損傷が生じると再生回復は難しいと考えられていました。しかし最近欧米を中心とする脳研究により、一部の脳は再生することが証明されました。この再生を促す要因として運動が最重要と考えられています。認知症の人が運動をすることによって認知機能が改善したり、記憶機能を司る海馬（脳の一部）の再生がみられたという研究報告がされました。

いま運動に関してはブームのように研究ばかりでなく、高齢者を中心に運動に取り組む人が増えています。人間は下肢から老化が始まるというように、歩くことは健康を維持するために必要です。決して激しい運動をする必要はありません。毎日ないし週3日以上30分から1時間歩行を中心とする有酸素運動（汗を軽くかく程度）でいいのです。

いざ始めても一人では長続きしない人は、家族・友人を誘ったり、地域の「歩くサークル」などに参加するのもいいと思います。また、女性でしたらカーブスなどのフィットネスジムも比較的安価で利用できます。

昨年10月から長沼クリニックと横戸クリニックでは透析中の運動療法を始めました。2施設の3ヶ月間の評価をみて、他の施設でも始めたいと考えています。ぜひ多くの患者さんに運動療法に参加していただけることをお待ちしております。

健康を維持するためには、1に運動、2に食事・栄養、3に禁煙、4に薬と言われています。いま運動をしていないひともし今年に運動に取り組んでみたらどうでしょうか。

医療法人社団小羊会  
理事長 長沼 信治

## 落語会報告

12月6日(日)、船橋市勤労市民センター第1音楽室で落語会を開催しました。5クリニックから20名の患者様・ご家族、演者様5名、職員6名が参加しました。

初めての会場で不慣れな部分もありましたが、昼食も含め楽しんで頂けたのではないのでしょうか。



左から 九州亭男児さん、あたちみのるさん、恋文亭たんめんさん、色亭女金さん



テナーサクセス渡辺さん

## ご協力お願いします

**透析通院の際は、必要以上の金品や貴重品をお持ちにならないようお願いします。**

クリニックには患者様の貴重品を保管するための設備が無く、万一紛失した場合に責任が負えません。間違えやすいものには記名する、財布や時計・携帯電話等は手元に置く等、十分ご配慮いただきますよう、ご理解ご協力をお願い致します。

## 送迎のお知らせ

**1月は通常通り運行します。**

**変更、キャンセルの場合はお早めにお知らせください。**

◆発熱、嘔吐、下痢等の症状がある場合や、インフルエンザの症状がある場合(38度以上の急な発熱、せき、のどの痛み全身の倦怠感、関節の痛み等)は乗車前に必ずクリニックへ連絡し指示に従ってください。

◆咳の出る方は、マスクの着用をお願いします。

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。

# 将来を見通せるようにと願いをかけた野菜は？

おせち料理に入っている品々はそれぞれ縁起物としての所以があり、こと慶事には欠かせない食材となっている、ちょっと変わった形の野菜についてご紹介致します。



## れんこんの歴史

『れんこん』の原産地は中国・エジプト・インドと諸説あり、日本でも弥生時代には既に存在したとされています。それを裏付けているのが「大賀ハス」や「行田ハス(古代ハス)」です。

大賀ハスは1951年(昭和26年)に千葉市検見川の遺跡から2000年以上前の種子が出土、また行田ハスは1973年(昭和48年)に埼玉県行田市で見つかったもので、1400年～2000年前とされる種子からそれぞれ花を咲かせたという生命力のある植物です。長い間、蓮は観賞用でしたが、平安時代には食用されていたようです。但し、現在広く出回っているれんこんは、明治時代に中国から導入した品種を改良したものです。

れんこんは宗教にも深く関わっており、インドでは紀元前3千年もの古い時代から、多産や生命力を作り出す象徴とされてきました。仏教では、釈迦(しゃか)の誕生を告げて蓮の花が開いたとされ、蓮台(れんたい)という仏教の台座は蓮の花のことで、中国や日本でも仏教という極楽浄土とは蓮池のこととされていたので、寺院では境内に競って蓮池を作ったそうです。泥水の中から清らかな花を咲かせる蓮は、清純を表すシンボルといえます。

## 「れんこん」「はす」の違いは？

正確に言うと、「れんこん」と「はす」は同じではないのです。「はす」はハス科ハス属の多年性水生植物で、水中に茎を伸ばして水面に葉や花を咲かせる植物で、はすは主に食べたり、薬に使用したり、観賞用として利用されています。そのはすの地下茎の部分が「れんこん」なのです。

「はす」は植物の名前で全てを指し、「れんこん」は普段、私たちが食べている地下茎の部分のみを指します。

れんこんは、とても種が多いこのことから「多産(子たくさん)」という意味もあり縁起が良いとされています。

### 【豆知識：れんこんって何故、穴があいているの？】

れんこんは沢山の穴があいていますが、この穴は空気を送るための通気孔の役割を果たしています。地上の葉から地中の各所へ空気を供給するため、れんこんの節や茎にも全て穴があいているのです。

## れんこんの栄養と効果 (効能：風邪予防・疲労回復・高血圧・貧血予防・免疫向上など)

れんこんは、糖質の代謝を助けエネルギーを作り出し、疲労回復に役立つビタミンB1や細胞の新陳代謝を促進し、皮膚や粘膜の機能維持や成長に役立つビタミンB2、皮膚や粘膜の健康維持サポートや脳神経を正常に働かせるのに役立つナイアシン、動脈硬化を予防しストレスを和らげる働きのあるパントテン酸そして、貧血予防となる葉酸も含まれています。更に、抗酸化ビタミンであるビタミンC・Eは活性酸素の発生や酸化力を抑え、動脈硬化、皮膚や血管の老化を防ぎ、免疫力を高めてくれます。また、カルシウムやリン、マグネシウムやカリウムも多く含まれますので、疲労回復や利尿作用、高血圧の予防に役立ちます。

ビタミンCは熱に弱い栄養素ですが、れんこんはでんぷん質を多く含むため加熱しても比較的分解されにくいようです。また機能性のある栄養としてムチン、タンニンが含まれています。

れんこんを切った時に糸が引きますが、これが糖たんぱく質ムチンで、胃壁を保護し、たんぱく質や脂肪の消化を促進します。その他滋養強壮にも効果があります。

れんこんの切り口の変色が早いのは、ポリフェノールの一種のタンニンが含まれているからでタンニンは消炎や止血作用があり、胃潰瘍や十二指腸潰瘍に効果が期待できます。

歯ごたえも良く栄養価の高い食品ですが、**カリウム・リンも多めの食材ですので食べ過ぎには注意しましょう。**

100gの栄養価	カリウム	リン	カルシウム	VB1	VB2	VC	VE	葉酸	繊維
れんこん(生)	440mg	74mg	20mg	0.10mg	0.01mg	48mg	0.6mg	14μg	2.0g
れんこん(茹)	240mg	78mg	20mg	0.06mg	0.00mg	18mg	0.6mg	8μg	2.3g

今回は「鍋物に必須な野菜の独特な香りの正体は？」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 1	土 2
エネルギー	274kcal	210kcal	230kcal	229kcal	263kcal
蛋白質	17.2g	18.9g	23.8g	21.6g	18.6g
脂質	7.0g	11.2g	7.2g	7.3g	10.9g
炭水化物	35.5g	炭水化物 8.4g	炭水化物 17.4g	炭水化物 19.3g	炭水化物 22.6g
食塩相当量	2.8g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 2.5g	食塩相当量 2.5g	食塩相当量 1.5g
カリウム	506mg	カリウム 395mg	カリウム 529mg	カリウム 476mg	カリウム 492mg
リン	201mg	リン 207mg	リン 310mg	リン 218mg	リン 274mg
4	5	6	7	8	9
鶏唐揚げの葱甘酢がけ 海老と卵のチリソース ブロッコリーの塩昆布 和え 薩摩芋のパン煮 ザーサイ	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	鶏肉の胡麻味噌煮 いかと大根の明太和え ふわふわしんじょうの生姜あん 海老入り五目豆 いんげんの甘辛煮	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 海鮮八宝菜 焼売 卵焼き明太子ソース ブロッコリーのカニあんかけ	サバと牛蒡の照り煮 湯葉饅頭煮 里芋の白味噌煮 京風春雨煮 金時人参と大根のさっぱり和え
エネルギー	282kcal	エネルギー 190kcal	エネルギー 213kcal	エネルギー 181kcal	エネルギー 204kcal
蛋白質	18.9g	蛋白質 24.4g	蛋白質 22.6g	蛋白質 13.5g	蛋白質 13.5g
脂質	14.5g	脂質 3.8g	脂質 6.9g	脂質 3.8g	脂質 9.7g
炭水化物	18.9g	炭水化物 14.8g	炭水化物 15.1g	炭水化物 23.3g	炭水化物 18.3g
食塩相当量	1.3g	食塩相当量 1.8g	食塩相当量 2.3g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 2.0g
カリウム	786mg	カリウム 676mg	カリウム 521mg	カリウム 625mg	カリウム 392mg
リン	373mg	リン 299mg	リン 268mg	リン 262mg	リン 179mg
11	12	13	14	15	16
アジのたっぶりきのこと根菜添え 豚肉の卵とじ 白菜とじゃこのお浸し 大根といかの煮物 薩摩芋の甘煮	鶏肉のハーブガーリック/鯖の煮付/ キャベツとコーンの塩だれ和え/青梗菜とカニの中華和え/ 山芋のおかか風味	サケのちゃんちゃん焼き 柳川煮 つみれの煮付 揚げ茄子の煮浸し 卵の花	麻婆豆腐 海鮮のきのこソース ひじきと竹輪の煮物 白菜の梅肉和え りんごとレーズンのワイン煮	白身魚と野菜の柚子胡椒添え/ロールキャベツのトマト煮 /ブロッコリーのクリーム和え/切干大根煮/豆と牛蒡の甘煮	豚肉と厚揚げの白味噌煮/小海老のビーフン/野菜の土佐煮 コーンとポテトのクリーム仕立て/木耳とパプリカの胡麻和え
エネルギー	284kcal	エネルギー 254kcal	エネルギー 249kcal	エネルギー 247kcal	エネルギー 168kcal
蛋白質	14.4g	蛋白質 18.5g	蛋白質 18.0g	蛋白質 15.1g	蛋白質 7.3g
脂質	11.1g	脂質 11.0g	脂質 14.4g	脂質 9.6g	脂質 7.4g
炭水化物	31.5g	炭水化物 20.3g	炭水化物 11.9g	炭水化物 24.7g	炭水化物 18.1g
食塩相当量	2.0g	食塩相当量 2.3g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 1.7g	食塩相当量 2.4g
カリウム	467mg	カリウム 594mg	カリウム 477mg	カリウム 581mg	カリウム 321mg
リン	218mg	リン 248mg	リン 218mg	リン 222mg	リン 196mg
18	19	20	21	22	23
豚肉のママレード焼き ビーフン きのこのチーズソテー りんごのコンポート もやしナムル	マグロとブリの煮合わせ/南瓜のそぼろあんかけ/こんにゃくの柚子味噌あん/ ハムカツ/昆布の煮物	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	帆立のチャウダー ナポリタン ささみと人参の和え物 わかさび風味 白菜と昆布の浅漬 薩摩芋のあんこ和え	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 蓮根梅和え	ペスカトーレ 牛肉のおろしソース 南瓜のクリーム煮 ポトフ ほうれん草の卵とじ
エネルギー	326kcal	エネルギー 238kcal	エネルギー 284kcal	エネルギー 330kcal	エネルギー 228kcal
蛋白質	20.4g	蛋白質 16.9g	蛋白質 15.6g	蛋白質 22.1g	蛋白質 18.0g
脂質	12.6g	脂質 10.8g	脂質 8.0g	脂質 15.6g	脂質 8.5g
炭水化物	32.7g	炭水化物 18.3g	炭水化物 37.5g	炭水化物 25.4g	炭水化物 20.1g
食塩相当量	2.8g	食塩相当量 2.5g	食塩相当量 1.2g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.9g
カリウム	570mg	カリウム 600mg	カリウム 511mg	カリウム 573mg	カリウム 467mg
リン	307mg	リン 222mg	リン 238mg	リン 271mg	リン 216mg
25	26	27	28	29	30
海老グラタン 肉団子の照焼きソース 春雨の麻婆ソース和え いんげんと油揚げのお浸し カレー豆	トマト煮込みハンバーグ/オムレツ/海老のガーリックソテー/ほうれん草ときのこのソテー/ポテトのホクホクマッシュ	サバの香味ソース ビーフン フキの煮物 蓮根と人参の金平 ひじきの白和え	鶏肉とカシューナッツの炒め 赤魚の煮付 いかのとろみ炒め 大学芋 絹さやの卵とじ	サケとさつま揚げの香味ソースがけ 牛肉と牛蒡の炒め煮 茄子と蒸し鶏の土佐煮 京揚げ入りひじき 青豆の甘煮	豆腐と豚肉の胡麻味噌炒め/海老カツ/筑前煮/ツナとキャベツのソテー/切干大根の炒り煮
エネルギー	326kcal	エネルギー 238kcal	エネルギー 284kcal	エネルギー 330kcal	エネルギー 228kcal
蛋白質	20.4g	蛋白質 16.9g	蛋白質 15.6g	蛋白質 22.1g	蛋白質 18.0g
脂質	12.6g	脂質 10.8g	脂質 8.0g	脂質 15.6g	脂質 8.5g
炭水化物	32.7g	炭水化物 18.3g	炭水化物 37.5g	炭水化物 25.4g	炭水化物 20.1g
食塩相当量	2.8g	食塩相当量 2.5g	食塩相当量 1.2g	食塩相当量 1.9g	食塩相当量 1.9g
カリウム	570mg	カリウム 600mg	カリウム 511mg	カリウム 573mg	カリウム 467mg
リン	307mg	リン 222mg	リン 238mg	リン 271mg	リン 216mg

※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