

# 小羊新聞 10月号

2016年10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.047-487-6665	<b>船橋本町クリニック</b> 船橋市本町 6-4-24 tel.047-460-7101	<b>千葉横戸クリニック</b> 千葉市 花見川区横戸町 1123-4 tel.047-481-1301
<b>習志野腎クリニック</b> 習志野市実初 5-3-20 tel.047-470-0111	<b>八千代腎クリニック</b> 八千代緑が丘 1-1-1 tel.047-458-7301	<b>鎌ヶ谷第一クリニック</b> 鎌ヶ谷市東初富 6-9-47 tel.047-441-7730
<b>高洲訪問クリニック</b> 千葉市 美浜区高洲 1-1-13 1F tel.043-241-0865	<b>松戸第一クリニック</b> 松戸市五香 4-34-3 tel.047-712-0266	<b>南柏駅前クリニック</b> 柏市南柏 1-8-16 医社)興明会 tel.04-7141-7171

## インフルエンザ予防接種について

各クリニックにて10月末ごろから予防接種が開始されます。基本的には2回接種をお勧めしております。各市町村で費用の助成券が発行される場合がありますが、クリニックごとに使用できるか異なりますのでMSW・医療事務にご確認ください。

万が一インフルエンザにかかってしまった場合送迎利用はできませんのでご了承ください。

家族送迎やタクシーをご利用ください。

熱が37.5℃以上ある等の体調に変化のある方は、乗車前・来院前に必ずクリニックに連絡し症状を伝えてください。

こひつじ会グループ インフルエンザ接種料金

	当法人透析患者様	一般外来
1回目	2,000円	2,500円
2回目	1,500円	2,500円



### ※咳エチケット※

咳やくしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、他の人から顔をそむけて1m以上離れましょう。

鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

咳をしている人にマスクの着用をお願いしましょう。

※咳エチケット用のマスクは、薬局やコンビニエンスストア等で市販されている不織布（ふしょくふ）製マスクの使用が推奨されます。

※マスクの装着は説明書をよく読んで、正しく着用しましょう。

※咳エチケットを心掛けることは、周囲にウイルスをまき散らさない効果があるだけでなく、周りの人を不快にさせないためのマナーにもなります

## (リハビリ型デイサービス) こひつじ船橋デイサービスセンター

平成28年8月1日よりリハビリ型半日デイ新規開設！



8月1日よりリハビリ重視型としてオープンしました。重点的にリハビリを行う事で、機能向上や認知症予防にも効果があります。有資格者によるプログラムを実施することでより効果を実感できます。ウォーターマッサージ機等も設置しておりますので疲れた体を休めることもでき、快適な機能訓練が受けられます。お気軽にご相談ください。

※こひつじ以外にも最近ではリハビリに特化したデイサービスが増えていますので、担当のケアマネジャーにご相談ください。

こひつじ船橋デイサービスセンター  
住所：千葉県船橋市夏見台4-8-10  
電話：047-406-8770

## 船橋アンデルセン公園～2015年国内テーマパークランキング第3位！～

ふ〇っしー効果もあり、急激に有名になったアンデルセン公園のご案内をいたします。

公園は東京ドーム6個分という広大な敷地が5つのゾーンに分かれています。メルヘンの丘ゾーンは船橋市の姉妹都市デンマークのアンデルセン童話をモチーフにした作りになっています。風車や醜いアヒルの子をモチーフにした噴水があります。風車前の広場で持ち込んだお弁当を食べるのも気持ちがいいものです。(レジャーシート必須) そのほかボートや動物とのふれあいコーナーなどゆっくり楽しめる場所です。

交通はJR船橋駅からバスで40分になります。

### ■入園料金■


- 一般 900円
- 高校生 600円
- 小中高生 200円
- 幼児（4歳以上）100円



※65歳以上は証明書の提示により免除。

※障害者手帳をお持ちの方は提示により本人と介助者1名の入園料金と駐車場料金が免除になります。

※10月の第4日曜日は市民無料開放デーの日ですべてのお客様入場無料です。船橋市民でなくとも大丈夫です。秋晴れの空の下でのんびりしてはいかがでしょうか？



### 送迎のお知らせ

**10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。

- ◆発熱、嘔吐、下痢等の症状がある場合は、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。

# 見た目は赤身なのに、実際は白身魚



今年の台風は大小様々、食卓に大ダメージで頭の痛いこの頃ですが、「行ったり来たり」という習性、見た目は赤身なのに実際は白身魚に分類される魚についてお伝えします。

## 遺跡にみられる鮭漁

鮭はサケ目サケ科サケ属に分類される魚の総称、一般に食べているのは「シロザケ」と呼ばれる種類です。北海道帯広市の大正遺跡群「大正3」遺跡で約1万4千年前の縄文土器片から海産物を煮炊きした焦げカスが、世界最古土器の煮炊き跡だそうで、海産物は川を遡ったサケ・マス類の可能性があるとのことです。

また、日本各地の貝塚からも鮭の骨が発見されており 秋田県南部の由利地方 子吉川中流域にある矢島町には『鮭石（さけいし）』と呼ばれる線刻の石がいくつか発見されています。(県重要文化財に指定)この付近には石器や土器も多く発見されており、約2千年前に先住民の手で生まれ、鮭の豊漁祈ったものと考えられています。信州北部（現長野県）の長野盆地（善光寺平）は古墳群が多く千曲川と犀川が合流し、古代において我が国有数の鮭の産地であり、物質的基盤は鮭の漁労であったと考えられています。江戸時代の鮭漁は鮭が遡上する北海道・東北・北陸地方を中心に、日本海側では山口県粟野川（あわのがわ）、太平洋側では千葉県利根川（とねがわ）を南限として行われていました。

## 鮭のおもしろ雑学

〈鮭は白身魚！〉鮭の身は赤いので意外に思われますが実は「白身魚」なのです。稚魚の頃の身は白く川で生まれた鮭が海に到着し、エビの仲間のオキアミなどを餌として食べているうちにオキアミの殻の部分に含まれる赤い色素によって鮭の身はだんだん赤くなっていくのです。赤身魚と白身魚の違いは筋肉の違いで赤身魚は持久力のある赤い筋肉が発達しており、白身魚は瞬発力のある白い筋肉が多い魚だそうです。まるでマラソンランナーと短距離ランナーのようですね。

〈鮭はなぜ生まれた川に戻れる？〉鮭は、産卵時に川を遡ってきますが約八割までが幼い時に育った「故郷の川（母川）」に戻ってくる強い回帰性を持っているそうです。回帰する回路が染色体に含まれ遺伝するのではないかとと言われていましたが、両親がいた川と異なる川に放流した稚魚は稚魚期を過ごした川に戻ってきたことから遺伝的要因ではなく稚魚期の記憶で戻ってくるとのことです。また、北アメリカの大河だと河口から160～320km離れた沖合でも鮭の嗅覚は母川の匂いを感じることが出来ると言われてしています。



【出典：チェリー号船頭の雑学】

## 鮭の栄養と効果（効能：疲労回復・動脈硬化予防・脳卒中、心筋梗塞予防・痛風の予防改善など）

鮭の栄養は、良質のたんぱく質、ビタミンA・B群（ビタミンB1・B2・B6・B12など）・C・D・E、カリウム、ナトリウム、カルシウム、マグネシウム、マンガン、リン、鉄、銅、亜鉛、セレンなど多くの栄養を含んでいます。

血液をサラサラにするEPA、脳の働きを活性化させるDHAなどの不飽和脂肪酸もしっかり含まれます。肉質に含まれる「アンセリン」という物質は、筋肉に溜まった乳酸をエネルギーに変える働きや血中の尿酸値を低下させてくれる働きがあるので、疲労回復や痛風予防にも役立ちます。身や卵の紅色は「アスタキサンチン」という色素で、非常に高い抗酸化作用があり、動脈硬化の予防、老化防止、がん予防などが期待できます。

鮭の皮にはコラーゲンも豊富に含まれています。コラーゲンは肉類から抽出する「動物性コラーゲン」と魚から抽出する「海洋性コラーゲン」の2種類があり、健康食品によく含まれる『マリンコラーゲン』は後者です。

海洋性コラーゲンの方が体に優しくアレルギー反応が少なく、コラーゲンの吸収率も良いそうです。

鮭の栄養価	カリウム	リン	鉄	VA	VB1	VB2	VB6	VB12	VC	VD	VE	塩分
生鮭1切(60g)	210mg	144mg	0.3mg	7μg	0.09mg	0.13mg	0.38mg	3.5μg	1mg	19.2μg	0.7mg	0.1g
塩鮭1切(60g)	192mg	162mg	0.2mg	14μg	0.08mg	0.09mg	0.35mg	4.1μg	1mg	13.8μg	0.2mg	1.8g

# 献立表 10月

- ※ 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
					1
					チキンの照り焼き 和風スパゲティ 揚げ茄子のミートソースがけ いんげんの胡麻和え 大学芋
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム
リン	リン	リン	リン	リン	リン
3	4	5	6	7	8
鶏ささみのカレーライ 鮭の照り煮 がんもの詰め煮 小松菜のお浸し じゃこ枝豆の炒り卵	タラの洋風グリルと 温野菜添え 茄子のミートソース 彩り春雨 牛蒡の煮物 なめこおろし	茄子と春雨の麻婆 ソース 海老の胡麻ソース いんげんのおかか和え りんごのコンポート 肉団子のトマトソース	サケのホワイトソース ロールキャベツ 野菜の旨煮 ひじき入り卵焼き 薩摩芋のシナモン風味	肉の湯葉巻きのごとえ カリント揚げとフキ の山椒煮 白菜の煮浸し 切昆布の炒め煮 蓮根の明太和え	ブリ大根 鶏の唐揚げみぞれあん 里芋のそぼろ煮 がんもの詰め煮 卵と木耳のソテー
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム
リン	リン	リン	リン	リン	リン
10	11	12	13	14	15
タラのカニあんかけ/豚 肉と野菜のビリ辛煮/わか めとはんぺんの生姜 酢和え/いんげんのベー コン炒め/じゃが芋の醬 油バター	豚肉と玉葱のふんわり 卵とじ/秋刀魚の 山椒焼き/ツナポテ ト/小松菜と豆もや しの和え物/えのき のタラコ和え	おでん 鶏の唐揚げポン酢風味 切干大根 ほうれん草と胡麻の お浸し 黒豆	鶏のトマトソース じゃが芋のコンソメ煮 明石焼き 蓮根の炒め ツナとコーンのおか ら和え	魚介の味噌バター風味/ ウインナーと大根のブ イヨン煮/いんげんの胡 麻和え/白菜と卵の煮物 /カリフラワーのさっぱ り煮	焼肉 赤魚の香味焼きペン ネ添え 春雨の中華和え 里芋の味噌煮 高菜炒め
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム
リン	リン	リン	リン	リン	リン
17	18	19	20	21	22
鶏のデミソース仕立 て/茄子の土佐煮/海 老とプロッコリーの サラダ/菜の花の辛 子和え/こんにやく の胡麻味噌和え	赤魚の煮付 豚の生姜焼き 里芋のそぼろ煮 いんげんの胡麻和え 白滝の炒り煮	ブルコギ あさりバター 大根の昆布だしあん 薩摩芋のはちみつレ モン きぬさやのおかか和え	サケの豆乳チゲ/鶏肉と 九条ねぎのおろしあえ/ 南瓜のそぼろあんかけ/ 小松菜とえのきの胡麻 びたし/枝豆とポテトの 塩和え	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	海鮮味噌煮込み 豚肉の甘辛炒め 帆立のチリソース マカロニサラダ ポテトのバター風味
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム
リン	リン	リン	リン	リン	リン
24	25	26	27	28	29
サワラと野菜の味噌漬 鶏の唐揚げ柚子胡椒 ソース 京がんもの詰め煮 南瓜のホットサラダ 竹輪のビリ辛煮	ヒレカツの卵とじ いかとわかめの青じ そだれ 人参とらのナムル 菜の花のお浸し きのこの白和え	アジのたつぷりきの 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	牛しゃぶ/たらこスパゲ ティ/茄子のバジルソー ス/ほうれん 草ときのこのバター風 味和え/じゃが芋の炒り 煮	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	クリームシチュー カジキのバジルソース 卵焼きミートソース プロッコリーのソテー 昆布豆
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム
リン	リン	リン	リン	リン	リン
31					
赤魚の地中海風レモ ンソース 鶏の八幡巻き がんもの詰め煮 きのこの卵とじ 南瓜の煮付					
エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー	エネルギー
たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質	たんぱく質
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量	食塩相当量
カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム
リン	リン	リン	リン	リン	リン

※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

今回は「実のところ本物は高級魚。アイヌ伝説にも登場！」を予定しております。