

小羊新聞 12月号

2016年12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。

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
習志野腎クリニック 習志野市実綱 5-3-20 tel.047-470-0111	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	松戸第一クリニック 松戸市五香 4-34-3 tel.047-712-0266	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

とても大切！口腔ケア

歯と口のケアはむし歯や歯周病予防のためだけでなく、全身の健康を守るためにとても大切です。身体機能の低下、特に摂食や嚥下障害などの口腔機能の低下がみられる方には有効なケアです。口腔ケアの基本は、自分自身で行う毎日のケア（セルフケア）と歯科医師・歯科衛生士による専門的な口腔清掃やアドバイス、口腔機能のリハビリテーション（プロフェッショナルケア）です。

<口腔ケアの目的>

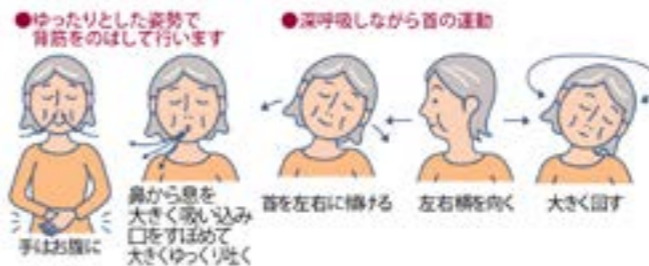
- ①むし歯、歯周病の予防
- ②口臭の予防
- ③味覚の改善
- ④唾液分泌の促進
- ⑤誤嚥性肺炎の予防
- ⑥会話などのコミュニケーションの改善
- ⑦生活のリズムを整える
- ⑧口腔機能の維持、回復につながる

<セルフケア>

- ・適切な歯ブラシや歯間清掃用具を選択し、すみずみまできれいに清掃する
- ・むし歯を引き起こす甘味食品の量を制限し、栄養バランスのとれた食事をよく噛んで食べる
- ・全身のリラクゼーションを心がけ、顔面や口腔をよく動かし、摂食・嚥下のために良好な口腔機能を保つ
- ・フッ化物入り歯みがき剤を使用し、むし歯予防に役立たせる
- ・定期的に歯科健診を受ける

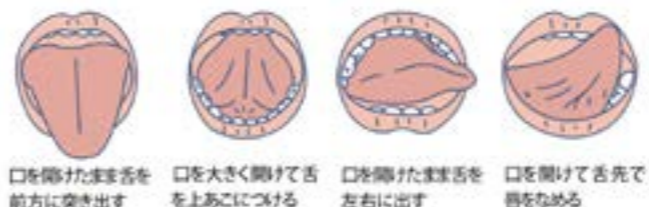


◆口腔機能の保持・回復のための体操



◆舌のストレッチ

舌の動きがスムーズになると、食べ物を咀嚼したり飲み込んだりする動きは勿論、初おにや唾液の分泌も促進されます。



参考：財団法人 8020 推進財団 はじめよう口腔ケア

◆顔面体操

口の周りの筋肉を運動させたり刺激を加え、機能低下を抑え、食べこぼしなどを防止します。



◆唾液腺マッサージ

加齢により分泌能力が低下したり、内服薬などの影響で口が渇きやすくなります。マッサージをして、唾液の分泌を促しましょう。



落語会 ～開催直前最終案内～

日 程：平成 28 年 12 月 11 日（日）
時 間：10：00 受付 10：15 開演
会 場：ユアエルム八千代台 3 階 エルムスペース
内 容：落語・奇術観賞ほか



お申込みいただいた患者様へ開催直前の最終案内です。受付は10時からとなっております。昼食は場所を移動しまして、12時30分頃からとなります。当日はお気をつけていらしてください。

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

介護保険の納め方

40歳以上65歳未満の方は、加入している医療保険料に上乗せとなっております。65歳以上の方は所得により納め方が異なります。年額18万以上の年金を受給している方は年金から天引きとなり、それ以外の方は納付書等により納めることとなっております。年齢や所得が変わる際は、納付方法を必ずご確認ください。参考：千葉県庁健康福祉部高齢者福祉課介護保険制度班 ホームページ

年末年始のお知らせ

★送迎とお弁当は休まず提供いたします
★近隣の調剤薬局が休みとなる場合がありますので、定期薬の不足などありましたら早めにスタッフまでお申し出ください。

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。

そうなの？突然変異から生まれた野菜

暑い寒いを繰り返しているうちに気がつけばもう師走になってしまいました。今月は「色違いの兄弟野菜」についてお伝え致します。



ブロッコリーとカリフラワーの歴史

ブロッコリーはアブラナ科・アブラ属の変種に位置づけられている野菜です。主に蕾の集まった花蕾と花茎で見た目からは連想つきませんが、ブロッコリーはキャベツの仲間なのです。原産地は地中海東部の沿岸地帯と考えられており、形状も現在の物とは多少違っていたようです。

2,000年前頃自生していた野生のケールの肥厚した小花蕾球と若茎を食べ始めたのが、ブロッコリーの始め以降イタリアからフランス、ヨーロッパ中部・北部に伝わり、19世紀にインドや中国南部に伝わり、アメリカにはイタリア移民によって栽培されるようになりました。

日本に導入されたのは、ブロッコリー・カリフラワーとも明治初期、一般に普及したのは昭和40年代に入ってからなので、歴史は古いのですが浸透したのは比較的新しいようです。

さて、色の違う同じような形状の『カリフラワー』はブロッコリーの突然変異で花蕾が白化したものといわれており、兄弟姉妹のような関係です。(なんと、先に食卓への脚光を浴びたのは弟のカリフラワーでした。)

ただ、花蕾を構成する花芽の発育段階が違いカリフラワーは花芽発育過程の極初期(「花芽原基」の状態)で発育が止まり、その花芽原基の数が増え、その集合体が花蕾となっていますが、ブロッコリーの場合は花芽原基の状態を過ぎそのまま生長し、開花する直前の蕾の集合体を花蕾として収穫します。

ブロッコリーの栄養と効果 (効能：風邪予防・動脈硬化予防・ガン予防・貧血・抗酸化作用など)

ブロッコリーに含まれる栄養素はビタミンA・B群・C・E・K・葉酸・カルシウム・カリウム・鉄・フラボノイド・食物繊維など栄養素の基本をしっかり備えた、非の打ちどころのない緑黄色野菜です。

ビタミンA・Cは鼻や喉の粘膜の抵抗力を高め、風邪の細菌繁殖を予防してくれます。ビタミンA・C・Eやイソチオシアネート・インドール・クロロフィルといった成分にも抗酸化作用があり動脈硬化予防などのアンチエイジング効果が期待できるそうで、特にクロロフィルは体内に入り込んだダイオキシンやカドミウムなどを吸着し、排出する解毒作用もあると言われています。

葉酸には動脈硬化予防効果もありますが、ビタミンB12・鉄とともに貧血に効果があります。ビタミンKはカルシウムを骨に取り込む働きをしたり、血液凝固や血流を正常に保つために血液の凝固抑制する物質の合成も行っています。

そしてブロッコリーなどアブラナ科に含まれるスルフォラファンという物質はフィトケミカルの一種で、体内の解毒酵素や抗酸化酵素の生成を促進し、解毒作用や抗酸化力を高めがん予防効果・ピロリ菌抑制効果があるとされます。

カリフラワーの栄養と効果 (効能：風邪予防・動脈硬化予防・ガン予防・貧血・抗酸化作用など)

カリフラワーは見た目が白っぽいので「栄養はさほど含まれていないだろう」と思われがちです。ビタミンAやクロロフィルこそかなり少ないのですが、その他の栄養素はブロッコリーに負けじとしっかり含まれており、ほぼ同じ効能があります。

ビタミンCにおいてはカリフラワーの方が水に溶けにくい一方で、生の状態ではブロッコリーの方が多く含まれていますが、茹でた後のカリフラワーはブロッコリーと変わらないくらい含まれているのです。

これはカリフラワーと比べて、ブロッコリーのビタミンCが水に溶けやすい性質を持っているためです。見逃せない栄養のひとつとして、カリフラワーに含まれるグルコシノレートには、解毒機能を強化する効果があるとされ、体内で悪いものを分解する機能を強化できるということです。さすが、兄弟野菜ですね。

茹で100g	カリウム	カルシウム	リン	鉄	VA	VE	VB1	VB2	VK	葉酸	VC	食物繊維
ブロッコリー	180mg	33mg	66mg	0.7mg	64μg	1.7mg	0.06mg	0.09mg	150μg	120μg	54mg	3.7g
カリフラワー	220mg	23mg	37mg	0.7mg	1μg	0.2mg	0.05mg	0.05mg	31μg	80μg	53mg	3.2g

今回は「お正月には顔なじみ、その名は鰻(くわ)から？」を予定しております。

献立表 12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 1	金 2	土 3
			豆腐と豚肉の胡麻味噌炒め/海老マヨグラタン/筑前煮/ビーフンと青梗菜のオイスター和え/えのきおろし	サバの味噌煮 豚の生姜ソースかけ 大根と竹輪の煮付 お好み焼き 煮豆	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
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
309kcal	309kcal	309kcal	309kcal	309kcal	309kcal
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
16.4g	16.4g	16.4g	16.4g	16.4g	16.4g
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
13.5g	13.5g	13.5g	13.5g	13.5g	13.5g
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
30.5g	30.5g	30.5g	30.5g	30.5g	30.5g
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
2.3g	2.3g	2.3g	2.3g	2.3g	2.3g
カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム
560mg	560mg	560mg	560mg	560mg	560mg
リン	リン	リン	リン	リン	リン
258mg	258mg	258mg	258mg	258mg	258mg
5	6	7	8	9	10
チャプチェ/鱈の南蛮揚げ/白菜の中華炒め/胡瓜とカニカマのサラダ/キュービックスイートポテト	マグロの煮付 肉団子の甘酢あん カニ玉 麻婆茄子 切干と椎茸の煮物	和風だしのポークカレー/鱈の塩焼き/カニかまとキャベツのマヨ和え/ほうれん草と人参の磯和え/パインのコンポート/レーズン添え	アジの柚子南蛮 豚肉の山椒焼き 青梗菜のナムル 大豆と昆布の煮物 蒟蒻の土佐和え	チキンの照焼き 和風スパゲティ 揚げ茄子のミートソースかけ いんげんの胡麻和え 大学芋	赤魚の野菜旨煮 鶏肉の柚子胡椒焼き 南瓜の昆布あん 薩摩芋と蒟蒻の白和え もやしのザーサイ和え
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
218kcal	292kcal	232kcal	347kcal	310kcal	243kcal
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
15.8g	1.0g	17.0g	22.0g	22.0g	18.7g
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
7.1g	13.6g	10.2g	18.0g	12.7g	9.6g
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
22.9g	11.4g	18.1g	24.2g	26.7g	20.4g
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
2.7g	2.4g	2.4g	1.9g	1.8g	1.6g
カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム
665mg	680mg	696mg	598mg	656mg	598mg
リン	リン	リン	リン	リン	リン
187mg	276mg	253mg	276mg	274mg	228mg
12	13	14	15	16	17
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	里芋と肉団子の豆乳チーズ/いかと青梗菜の和え物/白菜柚子酢和え/あさりと木耳の佃煮風/大豆とほうれん草の白和え	サワラの野菜あんかけ 鶏肉と野菜のトマト煮 牛蒡天 青梗菜と揚げのお浸し 煮豆	チキンの赤ワインソース/鮭と卵のあんかけ 豆腐/ひじきとはんぺんのタルタル和え/大根金平/薩摩芋のスイートポテト風	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	八宝菜 チーズフォンデュ風 茄子田楽 キャベツのアンチョビ炒め 2色の桃のコンポート
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
234kcal	207kcal	255kcal	216kcal	361kcal	208kcal
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
17.7g	11.9g	21.1g	19.9g	12.9g	11.9g
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
10.2g	6.8g	12.4g	9.1g	17.9g	11.3g
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
18.0g	25.4g	14.9g	14.0g	37.3g	14.9g
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
1.8g	2.4g	3.1g	1.7g	2.2g	1.8g
カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム
624mg	467mg	597mg	662mg	528mg	553mg
リン	リン	リン	リン	リン	リン
308mg	216mg	225mg	239mg	271mg	215mg
19	20	21	22	23	24
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	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	豚肉のぶっかけ葱醤油 帆立とじゃが芋のクリーム煮 南瓜の含め煮 野菜入り卵焼き いんげんの胡麻よごし	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	鶏肉のハーブガーリック/鮭の煮付/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	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 白菜と昆布の漬付け 薩摩芋のあんこ和え
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
191kcal	265kcal	244kcal	213kcal	190kcal	247kcal
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
9.0g	18.1g	17.2g	22.6g	24.4g	15.1g
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
5.6g	12.8g	10.6g	6.9g	9.8g	9.6g
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
26.4g	19.4g	20.2g	15.1g	14.8g	24.7g
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
2.0g	2.3g	2.6g	2.3g	1.8g	1.7g
カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム
393mg	524mg	740mg	521mg	676mg	581mg
リン	リン	リン	リン	リン	リン
118mg	231mg	316mg	268mg	299mg	222mg
26	27	28	29	30	31
海鮮チゲ 豚丼炒め ぜんまいと豆もやし ナムル 青梗菜のソテー 豆の胡麻サラダ	ピザチキン/海老と いかのバジルソース 揚げじゃが芋/ほう れん草と人参の胡麻 和え/コーングラッ セ	いかとたっぷり野菜の炒め煮/茄子の白味噌チーズ/揚げマカロニのクリームソース和え/雑穀とひじきの白和え/鶏ほぐしと小松菜の柚子胡椒和え	豚肉の黒胡椒炒め 海老と帆立のチリソース 南瓜の含め煮 切干大根 うぐいす豆の甘煮	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ルドスロー/大豆のトマト煮	牛肉の洋風ソース きのこシーフードのガーリックソテー グラタン風 ポトフ ブロッコリーのソテー
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
249kcal	214kcal	213kcal	256kcal	295kcal	189kcal
蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質	蛋白質
21.1g	20.6g	10.3g	16.0g	24.1g	12.7g
脂質	脂質	脂質	脂質	脂質	脂質
12.6g	7.1g	11.1g	12.7g	15.2g	6.5g
炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物	炭水化物
12.5g	17.1g	17.8g	19.5g	15.4g	17.5g
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
3.0g	2.2g	1.7g	1.2g	2.4g	2.1g
カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム	カリウム
657mg	705mg	390mg	435mg	740mg	488mg
リン	リン	リン	リン	リン	リン
312mg	279mg	168mg	189mg	316mg	222mg

※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。

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

※水量 2.2倍