

病院だより

新潟県見附市学校町 2-13-50

TEL 0258-62-2800 FAX 0258-61-1700

ホームページアドレス <http://www.city.mitsuke.niigata.jp/hospital/>

日曜救急当番日 毎月第1日曜日

コンテンツ 特集 「風邪予防の栄養学」

新年のご挨拶



見附市立成人病センター病院

院長 戸枝 一 明

新年あけましておめでとうございます。市民の皆様、本年もよろしくお願ひ申し上げます。

昨年は水害、地震と天災に翻弄された一年でした。まだ元の生活に戻れない方も大勢おられるものと思います。幸運なことに見附市立病院は建物の被害が少なく、夜間の臨時避難所として皆様に開放させていただきました。また、入院患者さんも県の許可を得て、定員以上に収容し治療にあたりました。自分の家の心配を顔にも出さずに頑張ってくれた職員にも感謝いたします。平成17年が明るい一年であることを期待しております。

さて、本年の重点目標ですが、事故防止対策を第一に考えております。昨年度も多くのヒヤリ、ハット事例が報告されましたが、大きな医療事故にならず安堵しました。時代の流れで医療訴訟も増加しており、病院も真摯に対応する必要があります。「信頼され親しまれる病院」を目指して、職員一同、なお一層努力していく所存です。

風邪予防の栄養学

見附市立成人病センター病院 管理栄養士 井貝 京子

昔から「風邪」は万病の元といわれ、「風邪」が引き金になって、余病を引き起こすと重大な結果を招くことがあります。北風が吹き荒れるこの時期には、体が温まる水分の多い食事をとって「風邪」を予防しましょう。

☆食事のアドバイス☆

1. たっぷりの汁物、鍋物などを！

風邪をひいたときの栄養源は、蛋白質とビタミンです。

とくに、蛋白質には熱や咳で弱った体を新生補充し、体内の代謝を盛んにする働きがあり、体を温めてくれます。豚汁・けんちん汁・水炊き・鍋焼うどん・雑炊等、又牛乳を使ったポタージュスープや、牛乳と野菜・肉類を煮込んだクリームシチューなども体が温まる料理です。

2. ビタミンの補充は十分に！

1) ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くします。

食材では、うなぎ・レバー・卵黄・バター・チーズ・緑黄色野菜等に多く含まれます。

2) ビタミンB1

ビタミンB1は、熱で衰えた食欲を高めたりする働きがあります。

食材料では、豚肉・ロースハム・うなぎ・大豆・ニンニク・にら・ねぎ等に多く含まれます。

3) ビタミンC

ビタミンCは、風邪のウィルス感染への抵抗力を強める働きがあるとされています。

又、熱が出るとビタミン類の消耗が激しく、ビタミンCは特に必要です。

食材では、イチゴ・みかん・キウイフルーツをはじめブロッコリー・キャベツ・小松菜・ほうれん草等に多く含まれています。又、熱が高くほてる時には、冷たい果汁などを少しずつ取るのも良いでしょう。

3. 風邪はひき始めが大切！

風邪のひき始めに“卵酒”を飲む習慣があります。これは日本に限ったことではありません。例えば、イギリスでは「黒ビール」、北欧では焼酎に似た「アクアビット」等は、その国の「酒＋卵（タンパク質）」で、世界共通のようです。

その他「ネギ湯」は発汗作用、「クズ湯」は解熱作用や下痢の緩和、「梅干し黒焼き」は喉の痛みの緩和などがあります。いずれも、風邪のひき始めに有効といわれています。

～参考～

<卵酒の作り方>

- 1 鍋に日本酒1カップを入れて沸騰させる。
 - 2 卵1個を割り入れ、すぐに火を止め、かき混ぜる。
 - 3 鍋におろし生姜(1片分)を入れる。－好みに量は調節して下さい－
 - 4 好みに応じて、蜂蜜や砂糖を入れ熱いうちに飲む。
- * 注意:アルコールに弱い人や卵アレルギーの人には向きません。

<クズ湯の作り方>

- 1 クズ粉小さじ1杯＋溶き水
- 2 熱湯を1カップ注ぐ。－固いときには湯を増量してください－
- 3 好みに応じて砂糖をくわえる。

<ネギ湯の作り方>

- 1 白ネギをみじん切りにする。(大さじ1～2杯)
- 2 熱湯や熱いお茶を注ぐ。(1カップ程度)
- 3 好みに応じて、かつお節や味噌を加えると、おいしく飲むことができます。

4. 油断は禁物！

「風邪」の予防と治療には、何とんでも「休養」「睡眠」「保温」「栄養」が大切です。生活リズムに注意した日々を送りたいものです。

たかが「風邪」くらいと軽くみることは禁物です。「風邪」の症状があるときには無理をせず、早めに診察を受けることをお忘れなく！

《おすすめ料理集》

●緑黄色野菜のスープニンニク風味●

具はなんでもいいのです。ブロッコリー、ニンジン、カボチャ、ほうれん草、チンゲンサイ、なんでも好きなものを入れましょう。沸騰してから野菜を加えると野菜のビタミンCが壊れにくいそうです。



材料(4人分)

- 好みの緑黄色野菜…適量
- キャベツ…4枚
- ハム…8枚
- ニンニク…2かけ
- コンソメキューブ…2個
- 粒胡椒…適量

1. ニンニクはみじん切りにする
2. ハムと野菜は食べやすい大きさに切っておく
3. 鍋にオリーブオイル(分量外)を入れ、中火でニンニクを焦げないように炒める

4. 油にニンニクの香りが移ったらハムを入れ炒める
5. カップ2杯の水とコンソメキューブを入れ、沸騰させる
6. 水が沸騰したら切った野菜を全部加える
7. 野菜に火が通ったら胡椒を好みで加える(コンソメの味が濃いので塩は不要。必要なら加えてください。)

●キムチ牡蠣鍋●

体を冷やすといわれている野菜類は、温野菜などにするとよいでしょう。キムチの辛味であるとうがらしには、体温を高めるカプサイシンとともに、ビタミンCが豊富に含まれています。



材料(4~5人分)

かき…20個	白菜…1/2個
豆腐…1丁	かまぼこ…1本
人参…1本	豚肉…300g
春菊…1束	しらたき…2袋
エリンギ…1パック	しいたけ…1パック
えのき…1袋	キムチ適量
めんつゆ適量	水適量



1. 鍋にめんつゆ、水を入れ沸騰させる。
2. 食べやすい大きさに切った材料を入れ、煮立たせる。
3. 好みの辛さになるようにキムチを入れる。
4. 牡蠣を入れて、牡蠣がぷくつとふくらんだら出来上がり。

※牡蠣は、煮すぎるとかたくなってしまうので最後に入れましょう。

※豚肉としらたきを近くに入れると、豚肉がかたくなってしまうので注意。

※ほかにも好きな野菜や、うどんを入れてもよいでしょう。

クリスマス会

12月24日(金)3階・4階病棟においてクリスマス会を開催しました。



職員によるピアノ演奏



医師がサンタになって、患者様にプレゼントを配りました。