

# 北の台新聞

平成26年6月号  
文責：坂本のり子

NO.39

6月になったとたん全国で一番の暑さを記録しましたね。  
みなさんはいかがお過ごしでしょうか？最近、気温の上がり下がり  
が激しいように思います。気温も人の体調を司る重要な要素の一つです。  
対応が困難なために病気になることもあるので十分ご注意ください。  
水分補給も忘れずに！！

電話で受付システム「テルミーアイ」  
詳しいことは受付窓口にてお尋ねください。



## 外来診療体制

		月	火	水	木	金	土
9:00 ~12:00 午前	内科	辻田	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田 坂本	辻田	辻田 または 坂本
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀	坂本 英紀
14:00~ 17:00 午後	内科	坂本	辻田		辻田	坂本	
	鍼灸院	坂本 英紀	坂本 英紀		坂本 英紀	坂本 英紀	
17:00~ 19:00 夜間	内科		坂本		辻田		
	鍼灸院		坂本 英紀		坂本 英紀		

臨時に変更になる場合がございます。窓口へお問い合わせを！  
鍼灸院やすらぎ館は第1・第3土曜日は休診です。

ごぞんじですか？



第2回地域医療講座  
6月18日(水曜日)  
15:00~16:00

題名 鍼灸の効果！

講師 鍼灸院 やすらぎ館  
坂本 英紀

場所 北の台クリニック 新館2

東洋医学である鍼灸から「痛み」のメカニズム  
および予防をわかりやすくご説明いたします。

準備の都合上  
参加されたい方は  
窓口またはお電話で  
お申し込みください。  
お待ちしております。



医療法人社団 北碩会

北の台クリニック

〒061-1113

北広島市共栄町1丁目13-2

電話011-372-8811

ホームページ

<http://park22.wakwak.com/~kitanodai>



栄養科 作田敦子

## うまみ食材でおいしく減塩

1908年日本人が「うまみ」を発見！  
「UMAMI」として世界共通語です。

◎うまみの種類

■ **グルタミン酸を多く含む食品**

<グルタミン酸>  
アミノ酸の一つ  
即効性のエネルギー源

■ **イノシン酸を多く含む食品**

<グアニル酸>  
核酸を構成する  
生活習慣病を予防

■ **グアニル酸を多く含む食品**

<イノシン酸>  
核酸の誘導体  
新陳代謝を促進

核酸とは・・・  
生物の遺伝やたんぱく質の合成を担う物質

### <減塩の方法>

- ①だしの「うまみ」で減塩  
鰹節はそのままあえたり、昆布は細く切って加える
- ②酸味で減塩  
酢・レモン・とまとなどであえる
- ③辛味で減塩  
唐辛子・洋からし・わさび・粒マスタード・こしょうなど
- ④香味食材で減塩  
しょうが・にんにく・みつば・青しそ・ねぎ・カレー粉  
ごま油
- ⑤食材の塩分を利用して調味料を控えて減塩  
ハム・ソーセージ・ツナ・ちくわ・かまぼこ  
とろろ昆布(ただし使いすぎに注意！)

## かんたん減塩レシピ

### ねぎ入りのおかか玉子焼き (塩分1食あたり 0.5g)

玉子 2個  
青ねぎ 2本  
鰹節 3g  
(小袋1袋)  
しょうゆ 小さじ1/2  
ごま油 大さじ1/2

- ①玉子焼き器にごま油を入れ、小口切りにした青ねぎを炒める。
- ②ねぎがしんなりしたら、溶き玉子をいれる。
- ③玉子がとろ～りと固まってきたら、しょうゆと混ぜた鰹節をちらしていれる。
- ④玉子を巻いて出来上がり！

### かぶのとろろ昆布あえ (塩分1食あたり 0.2g)

かぶ 2個  
きゅうり 2本  
とろろ昆布 3g  
酢 大さじ2杯  
みりん 大さじ1杯

- ①かぶは皮をむいてうすいちょう切りにする
- ②きゅうりはうすい輪切り
- ③野菜に合わせた酢とみりんを全体にからめる
- ④器に盛り、その上に短めに切ったとろろ昆布をかけて出来上がり！



## 高齢者の熱中症が増えています

どうして高齢者が…？

- ◎水分摂取量が少ない
- ◎体温を調節する機能の低下・発汗機能の低下により汗が出にくくなる
- ◎「のどがかわいた！」という脳からの指令が出にくくなるので、体に熱を溜め込んだまま、どんどん体内の水分が失われていく

**一日に水かお茶を最低1ℓ以上の水分補給が必要！**

水分補給を「おっくう」と感じない環境づくりが大切です！

例えば 朝 保温できるカップや水筒に温かい好みのお茶などを入れる。そしてペットボトルには水・スポーツドリンクなどを薄めた飲み物を入れる。(合わせて1ℓ以上に)

「一日で飲んだ量」がわかるように管理する

アルコール類は血管内脱水を起こすので摂取は逆効果！

