

# きぼうへのかけはし

基本理念 希望のある医療

～「美味しく食べる」 ひと工夫～

管理栄養士

生活習慣の乱れが原因となって発症する「生活習慣病」の治療法として、食生活を改善し、自分の病状に見合った食事を摂る食事療法は、病気の進行遅延や治療に有効な方法といえます。しかしながら、現代は食に関する情報があふれており、何が適切かを判断できずに間違った解釈をしてしまいがちです。健康食品やサプリメントなどを利用することで、治療の妨げや悪化につながる場合も多くあります。また、身近な情報番組の内容を極端に捉え、偏った食事になってしまっていることもあります。

食事療法を長続きさせるには、特別な方法に頼るのではなく、まずは**普段の食事を見直し、工夫できそうなことを考えてみる**ことをお勧めします。

例えば当院の糖尿病食では、高カロリーとなる「揚げ物」の代わりに、乾煎りしたパン粉を食材にまぶしてからオーブンで焼き上げる「パン粉焼き」にすることで、カロリーを抑えるようにしています。また、制限が厳しく料理がワンパターンになりがちな腎臓病食では、塩分が比較的少ない「マヨネーズ」を焼き物や炒め物に使用することでコクをプラスするなど、献立に変化をつけるよう工夫しています。

ご家庭では、病態に合わせた「特殊食品」などを上手に利用することで料理の負担が軽減され、継続しやすくなるのではないのでしょうか。

食事療法は、完璧を目指そうとすると難しくて面倒になり、長続きしません。これからの人生を元気で楽しく過ごすために、より良い食生活が無理なく続けられるよう、私たち管理栄養士は、食を通して患者さまやご家族の方のお手伝いができればと考えています。

献立例 基本食 チキンカツ



糖尿病食 鶏肉のパン粉焼き



## ～当院看護師が高砂市役所に出向き看護相談を行っています～

平成30年7月より血圧測定や看護相談を始めました。  
生活習慣病や介護のことなど何でもお気軽にご相談下さい。

日 時：毎月第1月曜日 11:30～13:00

場 所：高砂市役所 1階 ATM 前



## お知らせ

### 1. 12月のホッとひと息寄り道講座

日 時： ①12月10日(月) ② 26日(水) 10:00～ 10:30

場 所： 正面玄関ホールの公衆電話前

テーマ： **【救急車が来る前に】**

講 師： 高砂消防 消防士

### 2. 次回1月のオープンカンファレンス開催のお知らせ

※12月はお休みです。

日 時： 1月24日(木) 17:30～ 19:30

場 所： 2階講義室

テーマ： **【血液透析】**

対象者： 医療職・介護職の方

※地域医療連携室まで申し込みをお願い致します(当日まで可)

### 3. クリスマスコンサート開催のお知らせ

日 時： 12月21日(金) 16:00～ 16:30

場 所： 一階正面玄関ホール

病院スタッフによる手作りコンサートを開催します。

楽しい、こころ和む時間を作りたいと思います。

どなたでも気軽にご参加下さい！



きぼうへのかけはし

に関するお問合せは、

地域医療連携室までお願いします。

連絡先 〒676-8585 兵庫県高砂市荒井町紙町33-1

TEL 079-442-3981(内線5146)

FAX 079-443-1401

ホームページ <http://www.hospital-takasago.jp/>