

## 原田病院外来診察担当表

(平成27年4月1日～)

●診察時間 午前9時～午後12時 午後4時～午後6時

☆当院では待ち時間短縮のため午前中の診察は予約制となっております☆

□一般内科外来 □糖尿病外来 □泌尿器科外来 □整形外科外来 □慢性腎臓病(CKD)外来 □在宅血液透析(HHD)外来

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午 外 前 來	1診 重本	山下和臣	重本	西澤	山下和臣	重本
	2診 竹内	西澤	水入(腎臓内科)	水入(腎臓内科)	山下秀樹	山下和臣
	3診 藤井(血液内科)	大下	永野	小野	大下	佐々木
	4診 DM 内藤	内藤	内藤	原田	原田	堀江
	5診 整形外科 石田	石田	石田	浅井(内科)	石田	—
	6診 初診 藤野	浅井	原田	永野	小野	竹内
	7診 佐々木 藤田(泌尿器科)	藤野	堀江	藤田(泌尿器科)	泌尿器科(広大)	
	8診 放射線科	石根、樋口	石根	石根	石根	樋口
午 外 來	1診 16:00～ 永野	16:00～ 倉脇	15:00～ 碓井	16:00～ 藤野	16:00～ 倉脇	16:00～ 小笠原
	2診 専門外来(14:30～16:30)(不定期) 呼吸器 濱田	専門外来(14:30～16:00)(第1火曜日) 循環器 木原	16:00～ 小笠原	専門外来(14:00～16:00) PD 西澤	専門外来(16:00～18:00) 呼吸器 濱田	16:00～ 堀江
	3診 16:00～ 小笠原	専門外来(14:20～16:00) CKD 水入	15:00～18:00 血液内科 三原	専門外来(14:00～16:00) CKD 水入	専門外来(14:00～16:00) CKD 西澤	—
	4診 専門外来(14:00～15:00) 禁煙外来 内藤	16:00～ 小野	専門外来(16:30～18:00) HHD 西澤	—	—	—
	5診 専門外来(13:00～16:00) フットケア 原田	—	16:00～ 佐々木	16:00～ 石田	専門外来(16:00～18:00) 循環器 竹内	—
	7診 —	—	—	—	専門外来(14:00～15:00) 特定健診 堀江	—

※手術・救急・学会などにより担当医が予告なく変更になることがあります。

### 一陽会

#### 原田病院 院長 重本憲一郎

〒731-5134 広島市佐伯区海老山町7番10号  
TEL 082-923-5161 FAX 082-921-8035

#### 一陽会クリニック 院長 碓井公治

〒731-5133 広島市佐伯区旭園10番3号  
TEL 082-924-0033 FAX 082-924-0037

#### イーストクリニック 院長 有田美智子

〒732-0814 広島市南区段原南1丁目3番53号 広島イーストビル6F  
TEL 082-506-0123 FAX 082-567-7115

#### 横川クリニック 院長 藤田潔

〒733-0011 広島市西区横川町2丁目7番19号 横川メディカルプラザ3F  
TEL 082-231-0111 FAX 082-231-0155

#### クローバー訪問看護ステーション クローバー居宅介護支援事業所

所長 大泉淳  
所長 平田恵美  
〒731-5133 広島市佐伯区旭園5番58号  
TEL 082-925-6222 (訪問看護) 082-925-6221 (居宅介護)  
FAX 082-925-6223 (共通)

#### ケアレジデンス樂々園 デイサービス樂々園 クローバーヘルパーステーション

施設長 大脅戸美代子  
所長 西幸子  
所長 甲斐慎一郎  
〒731-5136 広島市佐伯区樂々園3丁目14番3号  
TEL 082-943-8686 (ケアレジデンス樂々園)  
082-943-8585 (デイサービス樂々園)  
082-943-7088 (ヘルパーステーション) FAX 082-943-8588 (共通)

### あさひメディコ

#### グランホームあさひ デイサービスあさひ

施設長 日高直美  
所長 畑千恵  
〒731-5133 広島市佐伯区旭園9番31号  
TEL 082-943-7773 (グランホーム)  
082-943-8610 (デイサービス) FAX 082-943-8600 (共通)

### 発行 一陽会広報委員会

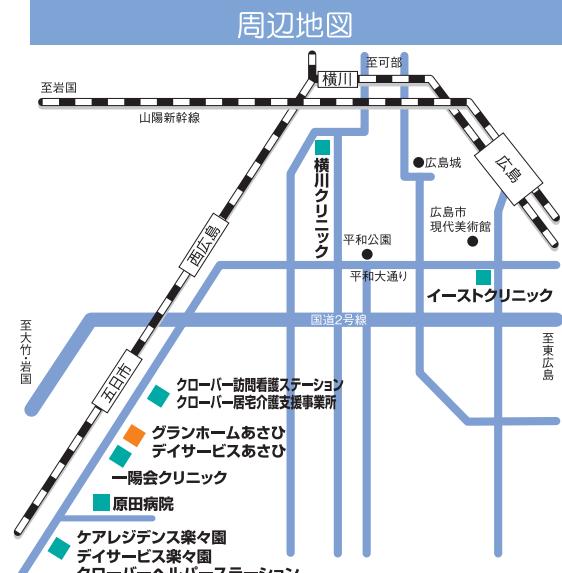
〒731-5134 広島市佐伯区海老山町7番10号  
TEL 082-923-5161(代) FAX 082-921-8035  
ホームページ <http://www.icy.or.jp> E-mail [info@icy.or.jp](mailto:info@icy.or.jp) (一陽会 広報室)  
ご意見ご質問があれば上記の一陽会広報室までご一報ください。

一陽会広報誌  
**あさひ**

平成27年  
夏号  
vol.47



撮影：地域連携室 梶浦拓也



### あとがき

夏がやってきました。毎年この時期、原田病院近くの五日市港は産卵のために接岸てくるコイワシを釣りに多くの家族連れで賑います。◆広島で最も漁獲量の多い魚がカタクチイワシ。成魚でも10cm程度なので一般にコイワシと呼ばれています。成魚は主に刺身として食されますが“7回洗えば鯛の味”といわれ、鯛に勝るとも劣らない味と評判です。生まれて間もない黒い色素がまだないシラスは煮干しの中で最も高価なチリメンに、もう少し大きくなるとイリコに加工され汁に使われるなど生活にかかせない魚です。◆その昔広島市中心部では箱車や天秤棒でコイワシを専門に売り歩く女性が多くみられ、「なんまんえ」という呼び声で売り歩いていたそうです。これは広島市鷹匠町(今の本川町)で多く飼われていた鷹に生餌(なまえさ)としてコイワシを納めていたことが発祥とされ、今でも広島駅では予約限定で「なんまんえ寿司」という駅弁が販売されています。古くからずっと広島の人に親しまれ続けていることが伺われます。◆もう少しすると五日市港内ではきらきらと海一面に輝く巨大な群れが回遊はじめ、釣りではなく大きな玉網でバケツ一杯のコイワシが掬えるようになります。そのタイミングを逃すまいと地元の方には今の時期から毎日のように海の様子を観察に行く方もおられます。私たち一陽会・あさひメディコもこんな風に地元の方々にいつまでも親しまれ続ける医療機関・介護施設を目指して努力してまいります。(N.U.)

### 題名「グラン・プラス」

#### 一陽会 基本理念

- 1 愛情ある奉仕の心を以って地域医療・介護に貢献する。
- 3 誠心と創意工夫を以ってその職責を全うする。

2 和衷協同して技術の向上と人格の形成に努める。

一陽会職員は、「愛・和・誠」を是訓として、日々の診療にあたっております。

#### 患者さまの権利

- 1 患者は人としての尊厳を維持する権利を有します。  
一陽会職員は患者のプライバシーの保護に努め、患者により選択された医療の提供を行います。
- 2 患者は納得できる医療を受ける権利を有します。  
一陽会は患者に必要な情報提供と説明を行い、インフォームドコンセント(納得診療)を適切に行います。
- 3 患者は医療機関の選択の自由の権利を有します。  
患者にはいかなる治療段階においても他の医師等の意見をもとめる権利(セカンドオピニオン等)があり、一陽会はこれを支援します。

#### 原田病院 基本方針

- 1 地域ニーズに応える地域密着型の病院をめざす。  
すなわち、高齢化が進む今日、高齢者の急性期医療を担うという当院の役割を明確にする。その為に、病診・病病連携を密にし、紹介患者の受け入れ、及び回復後の逆紹介を励行する。
- 2 医療、介護、福祉の関連機関と協力して、在宅医療を支援・推進する。  
また医療の質を高めることにより早期社会復帰、平均在院日数の短縮をはかり、急性期病院を維持する。
- 3 腎疾患、糖尿病、透析を中心とした急性期医療を提供する。  
特に透析医療では、当地区において中心的役割を果たすよう努力する。
- 4 患者中心の医療を目指す。  
すなわち患者の権利、尊厳、利益、希望を尊重した医療を実現するため、相談窓口、検討機関を広く設け、積極的に実施する。

## 新任医師紹介

今年4月より勤務しております3名の新任医師をご紹介いたします。  
今後ともよろしくお願ひいたします。



倉脇 壮 医師

広島大学 医学部 平成23年卒

平成27年4月より原田病院へ着任いたしました倉脇 壮と申します。

広島大学卒業後、広島大学病院で初期研修を終え、広島赤十字・原爆病院で腎疾患・透析療法に携わってまいりました。スタッフ間や近隣先生方との連携を取りながら地域における役割をこなせるよう日々精進していく所存です。どうか諸先輩先生をはじめ、皆さま方、ご指導ご鞭撻のほど何卒よろしくお願い申し上げます。



堀江 正和 医師

川崎医科大学 平成23年卒

平成27年4月から原田病院糖尿病・代謝内科に勤務させていただいております堀江 正和です。研修医を終えてから2年間JA広島総合病院 糖尿病代謝内科 糖尿病センターに勤務し、糖尿病を中心とした内科疾患の治療に関わってきました。糖尿病は同じような血糖コントロールでも患者さまそれぞれに治療法が異なります。生活状況も聞きながらそれに合った治療が行えるよう、少しでも力になればと思います。

まだまだ未熟で至らぬ点も多いかと思いますが、さまざまな方に支えられ毎日充実した診療を行わせていただいております。一日でも早く、地域の皆さまのお役に立てるよう日々精進してまいる所存です。

今後ともご指導ご鞭撻を賜りますよう何卒よろしくお願い申し上げます。



小笠原 舞 医師

島根大学 医学部 平成25年卒

平成27年4月より原田病院で勤務しております、小笠原 舞と申します。県立広島病院で初期研修を行い、腎臓内科を専攻し原田病院に着任いたしました。これから原田病院の一員として、地域に根差し、患者さまに寄り添う医療を提供できるよう、近隣の諸先生方と連携しながら、皆さまのお力になれるよう精一杯努めさせていただきます。

まだまだ未熟で至らぬ点も多いかと思いますが、さまざまな方に支えられ毎日充実した診療を行わせていただいております。一日でも早く、地域の皆さまのお役に立てるよう日々精進してまいる所存です。

今後ともご指導ご鞭撻を賜りますよう何卒よろしくお願い申し上げます。

## 日本循環器学会認定 循環器専門医研修関連施設

平成27年4月1日、原田病院が日本循環器学会認定 循環器専門医研修関連施設として指定を受けました。

### 循環器専門医研修関連施設とは

経験を持った循環器専門医が常勤しており、学会が指定した研修施設と連係をもち、研修が行える十分な設備が整っていると指定する施設です。

原田病院では毎週金曜日と第1火曜日、循環器専門外来を開設しています。胸が締め付けられるなどの胸部症状、脈が飛んだり乱れたりする動悸症状、健康診断で心拡大や心電図異常・心雜音を指摘された、などの経験のある方は是非一度診察をお受けください。

#### 循環器専門外来 診察時間

第1火曜日 14時30分～16時 広島大学循環器内科 教授 木原康樹 医師  
毎週金曜日 16時～18時 原田病院 循環器内科 科長 竹内智宏 医師



## 近隣医療機関のご紹介 大江内科医院 (佐伯区楽々園)

「子供からご高齢の方々まで、地域のかかりつけ医として」  
今回は佐伯区楽々園で開業されている「大江内科医院」のご紹介です。

楽々園に開業して24年目になります。

小さい子供さんからご高齢の方々まで、内科全般についての総合診療をおこなっています。子供さんの急な発熱や腹痛が見られた時とか、おとなの方の生活習慣病やがんの検診・治療など、かかりつけ医として、いろいろなご相談に応じています。

また、急なご病気の時には、往診に伺ったり、認知症の方などの自宅介護のご相談をお聞きしたりしています。定期的な在宅診療のご要望にもお応えしています。

原田病院さんには密に連携させて頂いており、お蔭様で、患者さまにも大変喜んで頂いています。

今後も、地域の医療と介護の

充実に向けて、微力ではあります  
が、努めて参りたいと思っ  
ています。どうぞお気軽にご相談頂  
ければと思います。

大江内科医院

院長 大江 一彦



大江内科医院

—コイン通り  
山陽本線  
楽々園駅

国道2号線(宮島街道)

海老橋

広島銀行

ファミリーウン  
広電楽々園

楽々園公民館

五日市南小学校

## 屋上庭園(ケアレジデンス楽々園)

ケアレジデンス楽々園は開設から2年が経ち、屋上の植物もしっかり成長し立派な庭園になりました。

4月はチューリップや数種類のバラでいっぱいだった庭園も、6月にはアジサイ満開の姿に変貌。冬にはイルミネーションの飾り付けなど、四季を楽しんでいただける庭園は入居者さまにも癒しの空間として好評をいただいている。

7月現在はブルーベリーやオリーブに実が付き、ゼラニウムやユーカリの花が咲いています。8月にはヤブランが開花予定ですので、ケアレジデンス楽々園にお越しの際は、自慢の屋上庭園をぜひ一度ご覧になってください。



ケアレジデンス楽々園  
権田紗代子



# 第60回 日本透析医学会学術集会

日時：平成27年6月26日(金)～28日(日)  
場所：パシフィコ横浜(神奈川)

平成27年6月26日(金)～28日(日)、横浜で開催された 第60回 日本透析医学会学術集会に、一陽会から2名の座長と12演題の研究発表を行ってきました。今回の研究の成果を日常の診療に活かしていくよう、今後も取り組んでまいります。

## 【演題】

外来における腎不全支援システム保存期指導の取り組み

医療法人一陽会 原田病院 外来

○江田利恵子、本多祥子、飯村久二子、

新田千恵美、吉田美幸、水入苑生、重本憲一郎、

原田 知

## 【目的】

慢性腎臓病(CKD)保存期患者への指導を振り返り、指導の在り方を検討した。

## 【方法】

CKDG3b～G5の午後外来の患者82名を対象とし、H25年4月～H26年10月に看護師による個別指導を行った。一覧表を作成、チームミーティングで情報交換し、継続した指導が行えているかを分析した。患者にパンフレットを手渡し、活動の情報提供ができるよう患者ファイルに案内を添付した。

## 【結果】

案内を添付することで周知でき指導に繋がった。新規保存期患者への介入は100%となり一年半で延べ143名に指導ができた。60%の患者の腎機能低下の進行は認められなかった。観察期間中の透析導入患者は20例で100%に計画的透析導入ができた。先行的腎移植を受けた患者は1例であった。

## 【考察】

継続的指導の効果を確認できた。腎移植に対する教育が不十分と思われた。午前診察の指導が難しい状況があり指導できる枠組みが必要である。

## 【結論】

看護師によるCKD保存期指導は有用である。

## 座長

- ・セッション 透析医療I 座長 水入苑生
- ・セッション 患者教育・指導 座長 西澤欣子

## 研究発表

- \*維持血液透析患者のFGF-23～糖尿病の影響  
○水入苑生、西澤欣子、山下和臣、小野京香、浅井真理子、福田剛三、碓井公治、土井盛博、正木崇生、重本憲一郎
- \*糖尿病、非糖尿病血液透析患者におけるCACscore(CACS)の関連因子  
○西澤欣子、山下和臣、水入苑生、重本憲一郎、石根正博、碓井公治、有田美智子、藤田潔、正木崇生
- \*維持血液透析患者に対するクエン酸第二鉄水和物(リオナ錠)の当院における使用経験  
○中園博司、加島みゆき、中村直正、烏田一義、花岡澄子、有田美智子、頬岡徳在
- \*維持血液透析患者におけるTRACP5b測定の有用性  
○浅井真理子、若本晃希、水入苑生、重本憲一郎、碓井公治、正木崇生
- \*維持血液透析患者における、ECW(細胞外液量)/ICW(細胞内液量)  
○小野京香、藤野早知栄、小田まや、水入苑生、重本憲一郎、福田剛三、本丸忠生、正木崇生
- \*VA情報共有への取り組み～VAファイル、STSを導入して～  
○北川亜季、田島淳平、田中秀人、木村奈穂子、上神和美、宮本弘美、水入苑生、重本憲一郎
- \*体重測定のモニタリング  
○菅由香里、昌木秀介、本丸忠生、丹治知恵、碓井公治
- \*バスキュラーアクセスエコーガイド下穿刺「スマートフォン用フレキシブルアームを利用した」一人法の手技の検討  
○木谷博之、多川和宏、山形智子、藤川博、本丸忠生、丹治知恵、碓井公治
- \*透析用監視装置の定期保守管理業務効率化の取り組み  
○阿刀敏也、加島みゆき、烏田一義、花岡澄子、中園博司、有田美智子、頬岡徳在、本丸忠生
- \*当院におけるフットケアの現状とフットケアシートの見直し  
○住岡祐子、藤野洋子、廣瀬彩、中村直正、花岡澄子、桑田紗由里、中園博司、有田美智子、頬岡徳在
- \*HDからOn-lineHDFへの変更による臨床効果 第2報  
○尾崎佳世、小野亮一、山本恵子、福馬美保、錦郡司、藤田潔、加藤曜子、新田千恵美、吉田美幸、本丸忠生



# 第40回 広島県病院学会

日時：平成27年2月15日(日)  
場所：広島医師会館

## 【演題】

当院におけるソフト食導入に向けた取組みについて  
医療法人一陽会 原田病院 栄養科

○山崎晃子、國田艶子、武政みき、石津奈保子、室岡みほ、藤本智恵、藤岡真弓、小竹秀子、天田登、水入苑生、重本憲一郎

## 【目的】

近年、きざみ食は摂食嚥下困難者にとって誤嚥の危険性が高いと言われており、舌でつぶせる硬さに調理したソフト食を導入する施設が増えている。しかし 120 床の当院では、軟らかく調理して細断し、とろみ剤を添加してつまりやすくしたきざみ食を提供している。今回、ソフト食導入の検討を始めたので、その取り組みについて報告する。

## 【方法】

講習会に参加後、当院栄養科で 5 名のチームを結成した。ソフト食用のゲル化剤の選択後、試作を重ね、献立展開や作成方法について検討した。業務体制は、従来の作業工程を大きく変更しない方法を検討した。当院入院中のきざみ食提供者 20 名を対象に 2 週間試行し、栄養士が食事場面に訪問して摂食状況の確認をした。

## 【結果】

ゲル化剤は、厨房内の作業負担を考慮して再加熱不要であるものに決定した。試作過程でソフト食の色彩や味、硬さに問題が生じたが、これまできざみ食で提供しなかった食材や味付けの試作を行い、提供可能と判断し、味や色彩に変化を持たせることができた。また、硬さにおいても食材別の加水・ゲル化剤目安量を決定することで改善した。ソフト食マニュアルを作成することで、栄養科全職員 14 名が作成可能となり、業務体制においても作業工程を大きく変更することなく実施できた。摂食状況の確認では、味や量、硬さについて丁度良いとの意見が最も多かった。介助者や家族からは食べやすくなったり、見た目がきれいとの意見もあった。不満の意見が少なかったことから、以後、副食のうち一品ソフト食の提供を継続している。提供後も問題点は発生しているが、情報共有し、チームで取り組むことで、問題点の検討、改善はスムーズに行えている。

## 【考察】

今回は、副食うち 1 品のソフト食提供ではあるが、マニュアルの作成や業務体制を確立することにより、ソフト食の導入は可能であった。ソフト食の導入は、患者、介助者、家族にとって、食事の満足度を高める可能性がある。問題点についてチームで検討することは、栄養科内での取り組みをスムーズに行うためには有用で、早期解決が可能である。

## 【結語】

今後は、副食全体をソフト食にするための業務体制を整え、さらに改善や工夫を重ね、外見と味に配慮したソフト食の提供に努めたい。

## 目的

近年、きざみ食は摂食嚥下困難者にとって誤嚥の危険性が高いと言われており、舌でつぶせる硬さに調理したソフト食を導入する施設が増えている。

しかし、当院では軟らかく調理して細断し、とろみ剤を添加してつまりやすくしたきざみ食を提供している。

今回、チームを結成し、ソフト食導入の検討を始めたのでその取り組みについて報告する。



当院きざみ食 → 当院ソフト食

## 方法

- ①チーム結成(栄養士3名、調理師2名)
- ②ゲル化剤の決定
- ③勉強会の実施
- ④試作・マニュアル作成
- ⑤業務体制の検討
- ⑥摂食状況の確認

## 結果：ゲル化剤

- ①作業負担が少ないもの  
②簡単に調理できるもの  
③機械の操作が少なく口当たりがよいもの

## 結果：試作

- ①軟らかく煮付けた料理で作成すると色が悪い  
②加熱することで味がうすくなる  
③ゲル化剤の量が多すぎると色が濃くなる

## 結果：ソフト食マニュアル

- ①作業工程  
②業務体制  
③摂食状況

## 考察

- ①マニュアルの作成や業務体制を整えることにより、ソフト食の導入は可能である。
- ②チームで検討することは、取り組みをスムーズに行うためには有用である。
- ③きざみ食提供者に対して、ソフト食の提供は可能と判断し、副食のうち 1 品から開始した。

## 結語

今後は、副食全体をソフト食にするための業務体制を整え、さらに改善や工夫を重ね、外見と味に配慮したソフト食の提供に努めたい。



# 透析支援システム Vol.4

## 蓄積データを基にした臨床の支援

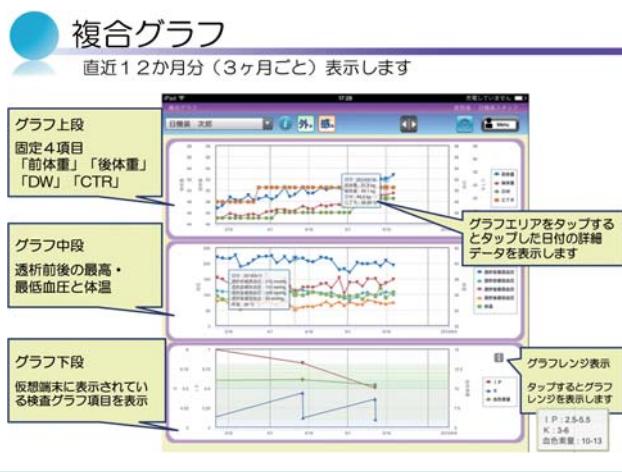
日々の透析治療が無事に終わるだけで良ければ、患者さまの情報は少しあれば足りますので、電子カルテ・透析支援システムはさほど重要ではありません。しかし、患者さまの状態を長期に渡って見ていくためには、患者さま毎に血圧のデータ、機器データ、透析記録、血液検査データなどの情報を日々管理する必要があります、1年経過すると、膨大な情報量となります。長年に亘る透析治療に関する膨大な情報を、医師、看護師、臨床工学科をはじめとする各専門スタッフが、それぞれの知識に基づき、共有・管理できる体制を構築するためには透析支援システムは必須のツールになります。Hb Cycling、CKD-MBD 関連をはじめ、様々な合併症の早期発見・早期治療にもつながっています。



現在、一陽会クリニックでは新たな情報媒体を活用した「回診ツール」を試行しています。回診ツールでは、蓄積された個人のデータを、その方の状態に合わせてわかりやすい情報提供、検査結果の説明(血液検査結果や、体重増減の推移をグラフで表示)をおこないます。持ち運びが可能ですから、透析施行中の患者さまにも説明できます。

透析治療は患者さまの自己管理による部分も大きいため、新たなツールにより、患者さま自身が、ご自分の検査結果や、治療について、興味を持たれるきっかけになればと思います

血液浄化部 臨床工学科主任 稲本 健二



## 新入職員73名（一陽会・あさひメディコ）

一陽会・あさひメディコでは、今年73名の新人が入職しました。

入職後は法人全体および各部署でのガイドラインに沿った研修を受け、医療・介護職員としての資質や実践能力を向上させたうえで業務に当たってまいります。

一陽会・あさひメディコでは、これからも医療と介護の連携・在宅医療への対応を強化し、今まで以上に皆さまから信頼される医療機関・介護施設になるよう、新人の皆さんと共に成長していきたいと思います。



# Column いきいさん

第31回 一陽会クリニック 血液浄化部 臨床工学科主任 昌木秀介

笑顔と明るい挨拶で患者さまをお迎えします。

一陽会に入職して10年目になります。いつも暖かい言葉をかけて下さる患者さま、職員の方々のお陰で、充実した日々を送ることができます。そんな皆さまへの感謝の気持ちを仕事に出していきたいと思っています。

私が仕事をする上で、日々心がけていることは、透析治療に来られた患者さまを笑顔と明るい挨拶でお迎えすることです。長時間、苦痛を伴う透析治療を受けられる患者さまに、少しでも明るい気持ちになって治療に入って頂きたいからです。

透析業務に就く中で、日々治療の進歩を感じることができます。それに伴い新しい知識・技術が必要となってきます。一陽会の職員として、その名に恥じぬよう、向上心と熱意を持って仕事に取り組んでまいりたいと思います。今後ともご指導ご鞭撻の程宜しくお願い致します。



## 健康レシピ

### 第4回 ゴーヤのかき揚げ

今回紹介するのは、ゴーヤのかき揚げです。ゴーヤは加熱しても壊れにくいビタミンCを多く含んでいるので、油で調理しても栄養価は損なわれません。ゴーヤと言えば、ゴーヤチャンプルーしか料理方法が思いつかないとよく聞きますが、かき揚げにしてみると、独特の苦みも緩和され、どなたでも美味しく頂けます。また、この苦みの成分は、胃液の分泌をうながして食欲を増進させてくれる効果があり、暑い季節、食欲のない時の1品にいかがでしょうか?

#### 《材料(1人前)》

玉ねぎ	40g
ゴーヤ	5g
コーン缶	5g
食塩少々	
天ぷら衣(小麦粉・卵適量)	

#### 《作り方》

1. 玉ねぎ、ゴーヤは厚さ2~3mm程度にスライスする
2. 1.とコーン缶、塩を混ぜ合わせ、小麦粉を加え、うっすらつ程度にまぶし、天ぷら衣を適量加え、揚げる



前回、今回と揚げ物が続きましたが、油について皆さまはどんなイメージを持っているのでしょうか?患者さまと話していると、よく「油はカロリーが高いからほとんど使わない」と聞きます。しかし、油=脂質は体にとって必要な栄養素のひとつです。脂質は細胞を構成している成分のひとつであり、ホルモンをつくるのにも一役買つており、もちろんエネルギー源にもなります。また、脂質は、脂肪酸という物質から構成されますが、この脂肪酸の中には体内では合成できない脂肪酸もあり、欠乏してしまうと皮膚炎を発症してしまいます。また、脂質は脂溶性ビタミン(A、D、E、K)やカルテノイドの吸収を助けてくれる働きもあります。適度な油の使用は体に必要です。上手に使っていきましょう。

管理栄養士 室岡 みほ