

公開医療講座『かわら版』 Vol.13



感染対策委員会より

ワクチン接種後も感染対策を♪

せたな町においても、新型コロナワクチンの一般高齢者向け接種が始まります。このワクチンの有効率は約95%と高く報告されていますが、100%ではありません。接種後も3密を避け、マスクや手洗いを継続することが、感染の拡大を防ぐ上で重要です。



ご協力お願いします

接種した人も、まだしていない人も、感染対策☆

スタッフ紹介



地域医療連携室 主任

工藤 清香 (くどう さやか)

公開医療講座「かわら版」の編集・発行を担当しております。地域の皆様の健康増進と予防医療の普及を目的とし今後も皆様の生活に役立つ情報の提供を心がけてまいります。「かわら版」で取り扱ってほしい情報などございましたらお電話やFAXで受け付けております。お待ちしております。

「間食」って良いの？悪いの？

当院では栄養指導を行っていますが、その中で、患者様から「間食ってダメなんですか？」と聞かれることが多くあります。

一般的に、間食には「肥満になりそう」「糖尿病になりそう」等、良くないイメージがあるかもしれませんが、しかし、一概に悪いものではありません！

今回は、間食の年齢・生活スタイル・疾患に合ったかしこい取り方をご紹介します。



【皮膚科外来診療日追加のお知らせ】

<5月>

日にち	午前診療	午後診療
1日(土)	8:30~11:30	
14日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
15日(土)	8:30~11:30	

<6月>

日にち	午前診療	午後診療
4日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
5日(土)	8:30~11:30	
18日(金)		14:00~17:00 *病棟回診後
19日(土)	8:30~11:30	

*金曜午後の診療は病棟回診後の14:30頃開始となります

*病棟回診の状況によって時間が前後する場合がございます。

今月のひとさら~春の味覚「笹の子」~

今月の担当：管理栄養士 野田真白

姫竹（笹の子）は5月初旬から収穫がされ始めます。姫竹は食物繊維やビタミン類、ミネラル類も豊富に含みます。姫竹は生の保管が難しいため、取ったらすぐに調理がおすすめで、筍よりアクが少ない分、茹でずに生のまま調理もできます。

材料（4人分）

- 笹の子 150g
- ごま油 大さじ1
- みりん 小さじ2
- ★スープ 200ml
(中華または鶏ガラ)
- ★酒 大さじ1
- ★醤油 小さじ2

手造りメンマ

- ①笹の子の中間部を5cm×3mmにスライスする。
 - ②ごま油で①を軽く炒め、★を加え、中火で煮る。
 - ③汁気がなくなったらみりん、ごま油(分量外)を加え水分がなくなったら完成。
- ※お好みでラー油をかけてもおいしいです！！

「間食」って良いの？悪いの??

「間食」は一概に悪いものではありません！
むしろ、間食が必要な場合があります。
間食の内容が大切ですので、ご自分に合った間食を選んでみてください！

管理栄養士
上田 麻耶
が担当します！



① 幼児の間食 (1歳半～)

幼児は一度にたくさん食べられないため、身体を動かすのに必要な栄養が3食の食事だけでは十分に摂れない可能性があります。間食を取り入れて補いましょう！

- ◎ 1日1～2回、食事の妨げにならない時間に。
(食事がメインです。食事が摂れなくなるよう注意します。)
- ◎ 炭水化物を用意するのが理想的です。(活動のエネルギー源になります。)
- ・おにぎり 1つ
- ・ロールパン 1個
- ・バナナ 1本 など

年齢に合わせて、量を増やしてあげてください！



② 学生の間食

学生になると、学校終わりに部活動や習い事などが増えてきます。
夕食の時間が遅くなる場合もあると思います。
そんな時は、間食を摂ってから部活動等に行くのが良いでしょう。
活動に必要なエネルギー源が確保できます。夕食が遅い場合は控えめに。
間食を摂ることで、夕食をたくさん食べなくても、栄養が確保できます！



◎ 炭水化物をメインに摂りましょう。(脳や体を動かすエネルギー源になります。)

- ・おにぎり ・バナナ
- ・パン(菓子パンは糖質が多いので、控えましょう。総菜パンはたんぱく質も合わせて摂れてGOOD!) など

③ 食欲がない、食が細くなった、低栄養と言われた方の間食

食欲がなくなり、食が細くなると、自分の脂肪や筋肉をエネルギー源として消費してしまうこととなります。
筋肉が減ると自分では動けなくなり、介護が必要となる場合があります。
これを防ぐために、間食が重要になります。積極的に摂りましょう！

◎ たんぱく質を摂れるものにしましょう。(筋肉の源になります。)



- ・牛乳 ・ヨーグルト
- ・バナナアイス ・チーズ

- ・豆乳
- ・どら焼き等あんこや小豆のお菓子

- ・プリン
- ・カステラ

④ 健康な方、糖尿病の方の間食

間食は控えるのが良いですが、楽しみの一つとして食べたいですね！
そんな場合は、1日200kcal以内で楽しみましょう。
果糖やブドウ糖は血糖値が急激に上昇しやすいので、控えめに。高血糖や肥満の原因になります。
食品成分表示を見て、選んでみてください。

<200kcalの目安>

- 3～4枚
- 1個
- 1個

☆各種相談窓口☆

【地域医療連携室】

山崎 もも子 (医療ソーシャルワーカー)
工藤 清香 ・ 結城 友美 ・ 前田 ゆか



- ◇ 入院・退院のことで心配なこと不安なこと
- ◇ 入院中の他の病院への受診に関する相談・調整
- ◇ 在宅サービスの紹介や利用に関する相談・調整
- ◇ 医療費やその他の相談・・・など

「質問・疑問・困りごと」誰に相談していいかわからないことなどお気軽にご相談ください。私たちが解決をお手伝いいたします。