

# 楽 養 便 の

2012年  
**2月**  
さめき市民病院  
栄養管理科



## 高血圧予防

寒い日が続きますが、体調管理は皆さんできていますか？寒い冬は、血管も収縮し、血圧が上がります。血圧管理には、食事からの塩分摂取を控えることも重要です。普段の食事から減塩を心がけましょう。



### 汁物



味噌汁やうどんなど汁物には、塩分が多く含まれます。汁物は1日1回まで、麺類の汁はなるべく残すようにしましょう。

### 香辛料や柑橘類

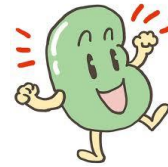


こしょう、カレー粉などの香辛料やレモン、すだちなどの柑橘類をうまく利用すると薄味でもおいしく食べられます。

### カリウム



野菜や果物、芋類に多く含まれるカリウムは、ナトリウム摂取量が増えると、体外に排泄しようとするはたらきがあります。



腎臓病を患っている人の中には、カリウム制限がある人もいます。カリウム制限のある方は、野菜や果物のとり方に工夫が必要です。医師や栄養士にご相談ください！

## 当院の行事食



おせち料理



お正月は、年賀状とともにおせち料理とお雑煮風を味わっていただきました。香川県は、あん餅に白味噌仕立てのお雑煮が有名ですが、当院のお雑煮は、おすまし仕立てです。

開院記念料理



1月30日に無事に新病院に引越しをいたしました。開院記念として、紅白まんじゅうを入院患者さんには用意しました。新病院でも、患者さんに喜んでいただける食事提供に努めていきます！！



### 今月の

レシピ

### ぜんざい

#### 作り方

1月11日は、鏡開きでした。当院では、喉につめづらい紅白のやわらかいお餅を入れて、ぜんざいを提供しました。

材料 (1人前)

- ・小豆 20g
- ・砂糖 10g
- ・中双糖 10g
- ・塩 0.06g
- ・餅 1個



- ① 小豆は、鍋に入れ、たっぷりの水で強火にかけ、茹でる。煮立ったら茹で汁を捨てる。
- ② ①の作業を数回繰り返す。
- ③ ②の小豆にかぶるくらいの水をいれ、軽く蓋をして、弱火で約1時間ここと煮る。途中アクをとりながら、小豆が水面から顔を出したら水を足す。
- ④ 小豆が軟らかくなったら、分量の砂糖、中双糖を加え、約20分さらに煮て、最後に塩を加える。
- ⑤ 焼いた餅をのせて出来上がり！！



お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士・調理師にお聞きください。