

金目鯛の煮付け



冬

管理栄養士の
四季の食卓

材料(2人分)

- | | | |
|----|---------|--------|
| 煮汁 | ・金目鯛 | 2切れ |
| | ・生姜 | 1片スライス |
| | ・水 | 100ml |
| | ・酒 | 50ml |
| | ・砂糖 | 大さじ強 |
| | ・合わせ調味料 | 50ml |

合わせ調味料は50mlだけ作るのは大変なので事前で作っておくと便利です。

(合わせ調味料)

- ・本みりん 1カップ
- ・濃口醤油 1カップ

◎本みりんを中火で一煮立ちさせる。本みりんを同量の濃口醤油を加えて、もう一煮立ち。冷まして清潔な容器に入れ、冷蔵庫で半年保存可能。

今回の担当：管理栄養士 高橋俊裕

金目鯛の旬は冬

金目鯛の産卵は7月～10月頃にかけてとされています。おいしい旬の時期は最も脂がのった冬(12月～2月)にかけてです。旬の食材の持ち味を生かしシンプルな味付けとなると、昔ながらの調理法がよくあいます。

作り方

1. 下ごしらえ 金目鯛を洗い、ぬめりを取る。
2. 煮汁を作る 分量の酒を小鍋に入れ、中火で軽く煮切る。(アルコール分を飛ばす)。分量の水・合わせ調味料・砂糖を加え、煮汁が十分に煮立ってから魚と生姜を加える。
3. 煮込む 落としふたをして10分中火で煮込む。
4. 煮付ける 火を止めて5分間、お玉で煮汁を魚に掛けながら煮汁を染込ませる。身に触れると崩れるので優しく扱う。
5. 盛り付け 皿に移し、煮汁を掛けて出来上がり。

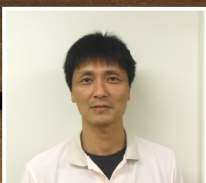
2人分の栄養価(160g)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維	カリウム	カルシウム	マグネシウム	食塩相当量
186 kcal	15.6 g	7.2 g	11.4 g	2.2 g	431 g	41 mg	81 mg	1.28 g

編集班紹介 part 3

05

北川 勝一 Syoiti Kitagawa

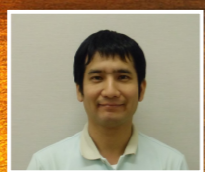


看護師/勤続20年目

新しくなった精神科病棟で勤務しています。趣味はアウトドア全般、パソコン弄り、電子工作です。最近はまだまとまった暇が取れずにパソコン弄りや電子工作をしています。

06

岡崎 博嗣 Hiroshi Okazaki



看護師/勤続10年目

編集班の岡崎です。新病棟(1病棟)に勤務しています。いつも、仕事が終わって家に帰ったら、“夜更かしせず早く眠るぞ!”と思いつつ、結局夜更かしして朝に“もっと早く眠るんだ!”と後悔をしている毎日です。まあ、仕事に子育てと気負いにせず頑張りたいと思います。

部署紹介

003 透析室

The
Dialysis
Room



透析とは

半透膜(ダイアライザ)と呼ばれる膜を通して、身体の中にたまった余分な水分や毒素を腎臓にかわって取り除き、きれいになった血液を再び体内に戻す方法です。

スタッフ

- ・医師 1名
- ・臨床工学技士 1名
- ・看護師 7名

医師
安田雅春



対象疾患：慢性腎不全

腎不全とは、腎臓の働きが正常の30%以下に低下し、身体に有害な老廃物をほとんど排出出来なくなった状態をいいます。腎不全には急性と慢性があります。

数年から10数年以上の長い経過で、徐々に進行し腎不全となった状態を慢性腎不全といいます。いったん慢性腎不全になると、腎臓は小さくなり、元に戻らず、透析が必要となります。

臨床工学技士とは

臨床工学技士とは、生命維持装置と呼ばれる呼吸器・輸液ポンプなど、院内で使用される医療機器の操作、及び保守点検作業を行っています。現在、技士は私1人ですが、医師をはじめ看護師その他スタッフと共に、機器を用いたチーム医療の一員として、生命維持のサポートに取り組んでいます。



臨床工学技士
岩崎令紗

日々の透析の中で、看護師が定期検査をもとに一人一人にあった食事指導や生活指導、フットケアを行い、必要時栄養士による個別栄養指導を行なっています。また、ADL(日常生活動作)低下予防のため透析ごとに理学療法士による運動療法を行なっています。

近々起こると言われている南海大地震を想定して、患者参加型災害訓練やスタッフ間の災害訓練を定期的に行なっています。

患者さんのQOLの向上と充実した透析ライフが送れるようサポートしていきます。



透析室

- ・病床数 13床
- ・月水金と火木土の2つのグループに分かれ、4～5時間の血液透析を行なっています。

透析室の

フットケア



以前より足のケアの重要性が言われています。足に傷や問題が起こり、さらに支障をきたすとADL(日常生活動作)は低下し、QOL(生活の質)の低下につながります。少しでも質のよい生活を送っていくため足を大切にしたいものです。

当透析室では、毎月患者さんの足をチェックする日を設定しています。足の動脈は触れているか、たこや白癬はないか、その他傷になっている所はないか等を診て、必要に応じ、炭酸泉、足浴、爪切り、たこ削り、保湿等のケアを行なっています。傷や白癬も早期に発見できれば悪化を防ぐことも治癒することもできるのですが、気付かず放置して症状が進むと、場合によっては重症となります。そのようなことにならないように必要時は皮膚科受診を勧めることもあります。患者さんにはできるだけ、毎日自分の足を見て、触れて、おかしいなと思ったら傷が出来たりした時は、スタッフに声をかけてくださるよう説明しています。また足を冷やさず、清潔に保つ、保湿をする等の指導も行なっています。

