

医師の紹介

6月に着任した医師を紹介します。
どうぞよろしくお願ひいたします。



循環器内科

福田 敦夫 ●ふくだ あつお



Message

専門は循環器内科です。生活習慣病の管理も含めた、全身管理に力を注いでいきたいと思っております。
普段の健康状態でお困りのことがございましたら、なんでもご相談下さい。



福田医師の診療曜日

診療曜日	受付時間	診療開始時間	備考
木曜日 午後(予約)	12:45~15:00	14:00	初めての方も予約が必要です。
第1週土曜日 午前	8:00~11:00	9:00	

※ 医師の都合により、診療時間が変わることがあります。



CONTENTS

- 医師紹介
- おいしい減塩食への挑戦
- トピックス

ご当地かるしおレシピプロジェクト
“郷土の誉賞”受賞

おいしい減塩食への挑戦



都道府県別塩分摂取量を見てみると石川県は男性9位(12g/日)、女性10位(10.1g/日)と全国でも塩分摂取量の多い県です。2015年4月には厚生労働省より塩分摂取量が、男性8.0g/日未満、女性7.0g/日未満に改定されています。

都道府県別塩分摂取量			2014年 国民栄養調査結果		
男性(20歳以上)			女性(20歳以上)		
1位	岩手県	12.9g	1位	岩手県	11.1g
2位	長野県	12.6g	2位	長野県	11.1g
3位	山形県	12.4g	3位	埼玉県	10.5g
4位	秋田県	12.3g	4位	山形県	10.5g
5位	山梨県	12.3g	5位	山梨県	10.3g
6位	埼玉県	12.2g	6位	秋田県	10.2g
7位	千葉県	12.1g	7位	千葉県	10.2g
8位	福島県	12.1g	8位	宮城県	10.1g
9位	石川県	12.0g	9位	群馬県	10.1g
10位	栃木県	11.9g	10位	石川県	10.1g
全国平均 11.3g			全国平均 9.6g		

高血圧の方は1日の塩分摂取量を6g未満にするよう推奨されています。しかし降圧剤を内服しているため、少くらい塩分を多く摂っても大丈夫!と考えておられる方もおられます。塩分摂取量が多いと降圧剤(ARB)の腎保護作用・心血管保護作用が減弱するという報告もされており、日ごろからの食事が重要になります。

当院でも循環器系疾患及び脳血管系疾患の患者様に、日々「減塩食」の提供、「減塩指導」に取り組んでいます。年3回行っている、入院患者の嗜好調査では、求める声で「美味しさ」が最も多くなっています。そして病院食で食べたいメニューに「カレーライス」「麺類」と減塩食では提供が難しい献立もあげられています。「減塩食にカレーライスを取り入れたい!入院中だけでなく退院後も美味しく減塩食を継続してほしい!」と調理師が奮起し、何度も試作を重ね減塩カレーを作りあげました。これを機に制限食にも提供できる減塩メニューの開発に取り組みました。自分達の開発したオリジナルメニューを院外へ発信したいと、3年前国立循環器病研究センターが主催する「ご当地かる

しおレシピプロジェクト(S-1g)エス・ワン・グランプリ」に応募しました。

第1回、第2回と予選は通過したものの、入賞できませんでした。第3回となる今回は「3度目の正直!?!」との思いも込めて本選に挑み、「郷土の誉賞」を受賞しました。

どこの施設も工夫を凝らしており、見た目にも色鮮やかで食欲をそそるメニューばかりでした。減塩の取り組みも市町村と連携して行っていたり、考案した出汁を売り出している施設もありました。



受賞後、市長を迎え報告会兼試食会を開催し、当院から地域へ向け減塩を啓発したいという思いを伝えました。このメニューを開発した調理師は「地域で一番おいしい食事が出る病院と言われるようになりたい」「減塩食を食べて実際に血圧が下がった、減塩は大事だと感じてもらいたい」と話しています。今後も健康増進や生活習慣病予防の拠点となる「病気にならないための病院」として、患者様、また地域の皆様の食を支援していきたいと考えています。



- **かるしお**=循環器病予防のための食生活改善に地域ぐるみで取り組む動きを支援するとともに、「地産地消・地域振興」にも貢献したいと考え、各地の特産品を活用した美味しい減塩食を発掘・応援する「ご当地かるしおレシピ」コンテスト
- **S-1**=S-1(エス・ワン)とは、Salt(塩)を1食1g減らそう(-1g)を表したもの
- **郷土の誉賞**=郷土食豊かで、地域のPRやまちを挙げて減塩の熱意が高く評価されるレシピ

ご当地かるしおレシピプロジェクト

第1回 加賀野菜たっぷり旬カレー

- ★**地元食材**:加賀丸いも、加賀れんこん、五郎島金時、車麩、蛍米
- ★**減塩ポイント**:野菜の旨みとトマトの酸味を活かし、ルーを使用しなくても減塩を感じさせない。



第2回 地元野菜が織りなす食のハーモニー御膳

- ★**地元食材**:加賀丸いも、加賀れんこん、金時草、五郎島金時、源助大根
- ★**減塩ポイント**:すり流し汁はだしを効かせ、醤油ではなく昆布茶を利用。ハンバーグにはレンコンの食感を生かし、ソースを和風あんにすることでとろみが肉と絡まり、味を感じやすい。



第3回 2食のお寿司から大変身! 昆布とゆずのざっぱり茶漬け

- ★**地元食材**:金時草、加賀れんこん、加賀たきゅうり
- ★**減塩ポイント**:酢飯や茶漬けの出し汁にはゆず果汁を入れ、塩分を減らしても香りや風味で減塩を感じさせない。茶漬けの出し汁には全く塩を使わず、昆布茶を使用し旨みで調味した。



★一人分の材料

五郎島金時	10g
玉ねぎ	60g
加賀蓮根	20g
加賀丸いも	25g
合挽き肉(牛・豚)	25g
車麩	1g
人参	6g
ホールトマト缶	40g
にんにく(すりおろし)	1g
生姜(すりおろし)	1g
蛍米	80g
水	
S&Bカレー粉	1.5g
濃口醤油	3.75cc
だし汁	25cc
砂糖	0.6g
片栗粉	3.75g
水	50cc
オリーブオイル	小さじ1

★作り方

- 1 玉ねぎを粗めのみじん切りにし、フライパンでオリーブオイル、にんにく、生姜を加え、あめ色になるまでしっかり炒め、挽肉も炒める。
- 2 蓮根の半分分量をすりおろし加え、しっかり練り炒め、カレー粉を加えてカレールーを作る。
- 3 ②を鍋に移し、フライパンにサイコロ状に切った野菜(加賀蓮根、五郎島金時、加賀丸いも、人参)を炒め②の鍋に移す。
- 4 ②の鍋の中に水を加え、車麩を細かく砕き入れ、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- 5 小鍋に、Aを沸かし水溶き片栗粉でトロミを付け、カレーの中に加え、煮込む。
- 6 カレーをお皿に盛り、ご飯は丸く盛り付けし、さつま芋チップと蓮根チップを綺麗に飾り、パセリをのせたら完成!

塩分 約0.7g程度
カロリー 514kcal

やわたメディカルセンターの

食へのこだわり

1 野菜はJAと提携

- **地産地消をめざした食材の利用**=県内産の米、地元の野菜を取り入れた献立を提供します。



2 手作りで見ただ目にも美味しい献立の作成

- **加工品を控え、手づくりの味**=できるかぎり加工品を使わずに素材を活かした、外注ではない、手づくりでおいしい食事を提供します。

3 行事食や郷土料理で患者様に喜んで頂きたい

- **行事食や各地の郷土料理を楽しむ食事**=季節を感じる料理を提供し、心にも栄養を補給します。

4 嚥下調整食を手作りし患者様の満足度に繋げる

- **安全で手づくりにこだわった嚥下食の開発**=口から食べることの援助のために安全とおいしさを追求します。

5 陶器の食器を使用

- **陶器の食器で温かみのある食事**=自宅での食事の雰囲気を維持するためにも陶器にこだわります。



全国病院レシピコンテスト 低カロリースイーツ部門

第1回全国病院レシピコンテスト(一般社団法人地域健康社会研究所が公募)の低カロリースイーツ部門に、栄養課の小山愛加さんが応募した「豆乳プランロール」が、見事「銀賞」を受賞しました。



ふすま粉を使用することで、糖や脂質の吸収を抑える食物繊維や不足しがちなカルシウム、鉄分を摂取することができます。さらに砂糖やバター不使用で、カロリー制限の方でも安心!

2016年6月

第一地区で「出前講座」を開催いたしました

やわたメディカルセンターでは、地域貢献の一環として、地域に向向いて住民の皆様にご健康についての情報をご提供する「出前講座」を平成22年度より毎年開催しています。今年度も第一地区の4町よりご依頼があり、開催いたしました。



会場	日程	テーマ	担当
沖町会館	6月15日(水)	ひざの元気で伸ばそう健康寿命	中村 立一 先生
打越町公民館	6月24日(金)	動脈硬化を抑えて健康寿命UPを目指そう!	琴野 巧裕 先生
漆町公民館	6月30日(木)	お腹の元気と乳酸菌の関係	大堀 功 先生
糸町会館	7月21日(木)	動脈硬化を抑えて健康寿命UPを目指そう!	琴野 巧裕 先生

2016年6・7月

やわたハートフルコンサート開催

6月4日(土)にハートフルコンサート特別編「音の旅～小さな手のエスコート～」、7月16日(土)に恒例の職員による第37回ハートフルコンサート「サマーコンサート」を、1階こもれび広場にて開催しました。



平成28年度 小松市特定健診

はつらつ健診・長寿健診

ご案内

- 実施期間 6月20日(月)～9月15日(木)
- 実施曜日 月曜・水曜・金曜・土曜
- 実施時間 午前9:00～11:00

ご予約・お問合せ やわた健診センター ☎50-2000 (11:00～16:00)

ご予約なしでお越しいただいた場合、お時間がかかる場合がございます。早めのご予約・ご受診がおすすめです。



基本理念

あなたの健康が私たちの願いです。

～ Your Wellness is our dearest wish ～

世界中の人々が、お互い健康で、幸せをわかちあえるために私たちは日夜努力をつづけます。あなたの心と身体と環境を満足のゆく状態にするお手伝いをどうか私たちにさせてください。

※Wellness: ウェルネスとは身も心も、家庭や地域、環境もイキイキ、はつらつとしていること。また、そうあるよう日々こころがけ、行動すること。意気軒昂、前向きに、主体的に生きる、がキーワード。

基本姿勢

人を信じ、人を大切にします。

相手を信じ、自分を信じ、お互いに信頼しあう姿勢を基に、その個性や人格を大切に、自らの最大限の力量を持ってサービスに当たることが、私たちの基本姿勢です。そのために、自らの健康・教養・品位・技術を高める努力を惜しみません。

