

あしたは

ASHITABA
Medical
Information
Magazine

NEW OPEN 第2透析室

慢性腎臓病とは

乳がんの早期発見に

～マンモグラフィ装置～

新入職員研修

減塩レシピ

【あしたとは】

日本原産の多年草で、若葉を今日摘んでも明日若葉がでてくることから、その名がつけました。ビタミンB群を豊富に含む生命力が旺盛な植物で、古くから不老長寿の妙薬とされています。四季を通じて収穫できますが、2月～5月ごろが旬です。

TAKE FREE

社会医療法人 **三 佼 会**

<http://sankoukai.net> 🔍

ご自由にお持ちください



三佼会 Facebook
当院の魅力を発信中！



"いいね!"
お願いします



Facebook アプリの
有る方



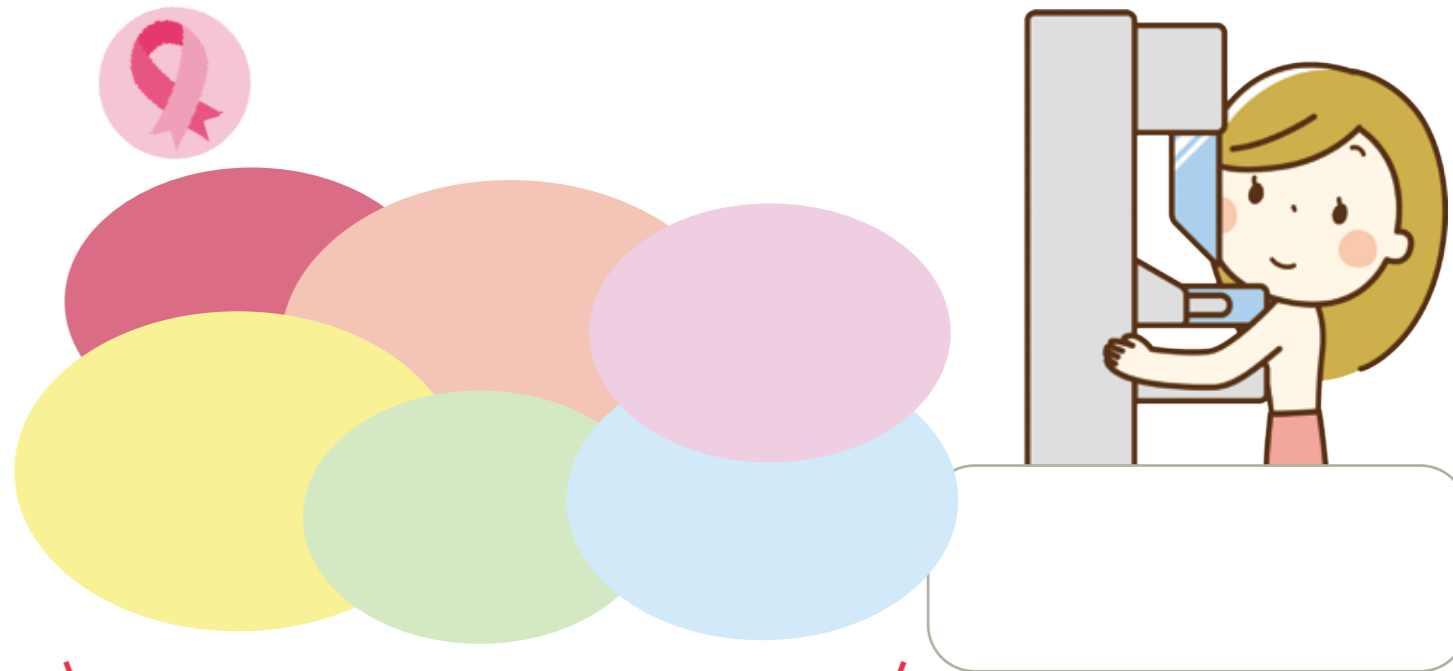
Facebook アプリの
無い方

乳がん



Large empty rounded rectangular box for text or notes.

0957-25-6000

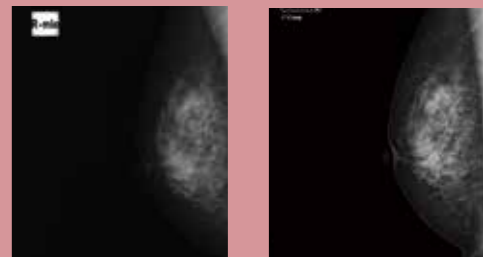
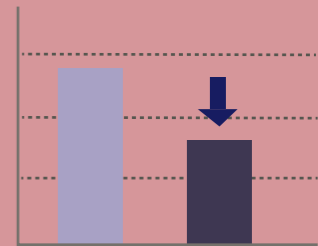


Q

Q

Q

Q



Point
あんに酸味を効かせたり
香辛料を入れることで、
味を引き立てて
塩分を抑えています

材料（2人分）

さば（2切れ）	140g	しょうが	少々
a しょうが汁	少々	赤唐辛子（小口切り）	少々
酒（小さじ1）	5g	油（小さじ1）	4g
片栗粉（小さじ2）	6g	鶏がらスープの素（小さじ1/5）	0.6g
揚げ油	適宜	水（1カップ）	200g
玉ねぎ（1/3個）	60g	b しょうゆ（小さじ1 1/2）	9g
水煮たけのこ（1/4本）	30g	砂糖（小さじ1）	3g
人参（1/5本）	30g	酢（小さじ2）	10g
生しいたけ（2枚）	20g	片栗粉（小さじ1）	3g
きぬさや（14枚）	20g		

< 作り方 >

- 1 さばは小骨をとり、1切れを3つにそぎ切りにし、aで下味をつける。
- 2 玉ねぎ、水煮たけのこは薄く切る。人参は短冊切り、生しいたけは軸をとって薄く切る。
- 3 きぬさやは筋をとってゆで、斜めに切る。
- 4 鍋に油をあたため、しょうがのみじん切り、赤唐辛子を炒め、2を炒める。水、鶏がらスープの素を入れ、煮立ったら火を弱めて4～5分煮、bを加えて調味し、片栗粉小さじ1を倍量の水で溶いて入れ、3を加える。
- 5 さばに片栗粉小さじ2を薄くまぶし、170度の揚げ油でからりと揚げる。
- 6 器に5を盛り、4をかける。

栄養価（1人分） エネルギー 293kcal たんぱく質 16.2g 脂質 21.8g 食塩相当量 1.1g



管理栄養士からひとことメモ

腎臓には塩分や有害物質、老廃物などを濾過し尿として排泄する働きがあり、いったん機能を損なうと腎臓は回復が難しい臓器です。食塩の摂取量が多いと腎臓に排泄の過剰な負担をかけることになるため、減塩・適塩が腎機能の低下予防につながります。香辛料や香味野菜を利用して美味しい減塩料理を心がけましょう。

社会医療法人 三校会関連グループのご案内

社会医療法人 三校会 理念

『全員参加型医療で人々の健康を推進する』

手と手を取り合い患者様のために、健康保険事業・医療・介護福祉サービスを通じて、人々の健康寿命と健全な生活を追求し、地域社会に貢献します

基本方針

地域医療の活性化に取り組みます

- ・新しい知識と技術の修得に努め、安全で信頼される最良の医療を提供します
- ・患者様と係わるすべての人々で協力・連携して、心と体の健康を追求し、地域の救急医療・地域包括ケアシステムの活性化に努めます

行動基準

思いやりと元気を大切に

- ・明るい笑顔で元氣な挨拶、簡潔で明快な説明、親切で丁寧な対応を行います
- ・積極的に挑戦し、迅速な行動、密接な協力・連携でより良い変革を目指します



宮崎病院

住所 / 〒854-0066 長崎県諫早市久山町1575番地1
TEL 0957-25-4800 FAX 0957-26-7054

診療科目 / 脳神経外科・外科・形成外科・泌尿器科・整形外科・救急科・麻酔科・消化器外科・リハビリテーション科・消化器内科・循環器内科・腎臓内科・呼吸器内科・放射線科・内科・老年内科
関連施設 / 人工透析センター・居宅介護支援事業所・通所リハビリテーションセンター・訪問看護ステーション・訪問リハビリテーション

無料
駐車場
完備

- 外来受診の患者様は無料です。
- 入院やご家族の付き添いで、主治医の許可を受けた方は1回200円となります。



宮崎診療所

住所 / 〒854-0067 長崎県諫早市久山台9-10
TEL 0957-25-2050 FAX 0957-25-5170

診療科目 / 乳腺外科・消化器内科・内科
関連施設 / 総合健診センター

無料
駐車場
完備

