



# 楠だより 10月

— 2015年 —

偶数月発行 NO.48 H27.10.25 発行責任者:病院長 編集:広報委員会

## 健康手帳

39

# 「ゼロキロカロリー」って いくら食べても大丈夫?

スーパーやコンビニで「ゼロキロカロリー」の食品表示を見たことはありますか?炭酸飲料やゼリーなど様々な「ゼロ」を見かけることと思います。今回はこの「ゼロ」についてご紹介いたします。

### \*ほんとうに「ゼロ」なの?

食品の栄養量表示には、100g当り5kcal未満のものは「ゼロ」と表示しても良いという決まりがあります。そのため、「ゼロ」と表示があっても、500mlペットボトルには25kcal未満の範囲でエネルギーが含まれています。

強調表示の例	エネルギーの基準
「無」、「ゼロ(0)」、「ノン」 「レス」、「フリー」	100g(100ml)当り5kcal未満 の食品(飲料)
「低」、「控えめ」、「小」 「ライト」、「オフ」、「ダイエット」	100g当り40kcal以下の食品 (100ml当り20kcal以下の飲料)

参考 農林水産省HP:栄養表示の見方

### \*どうして「ゼロ」なの?

砂糖のように甘い味がするのにエネルギーがゼロに近い理由は、スクラロースなどの「人工甘味料」や、羅漢果エキスなどの「天然甘味料」、エリスリトールなどの「糖アルコール」が使用されているためです。「人工甘味料」や「天然甘味料」は、砂糖の200~600倍の甘さをもつため、少量の使用で甘さをつけることができます。また、「糖アルコール」は体内で消化されにくいいため、体内へ摂りこまれるエネルギーが少なくなります。

### \*いくら食べても大丈夫?

これらの甘味料は、とり過ぎるとお腹が緩くなったり、腸内細菌のバランスに影響を与えることがあり、少なからずエネルギーが含まれているため、血糖値への影響も考えられます。また、甘い味に舌が慣れてしまうと、食材本来の味が楽しめなくなってしまうかもしれません。そのため、「ゼロ」はいくら食べても良いわけではありませんが、食事療法を続けていく中での楽しみや息抜きなどのサポーターにしてみるのはいかがでしょうか。



## 病院の 基本理念

1. 患者中心の医療の実践
2. 人間性豊かな医療人の育成
3. 先進医療の開発と推進
4. 地域医療連携の強化
5. 災害救急医療の拠点活動
6. 医療を通じての国際貢献

## 目次

- 健康手帳(39) ゼロキロカロリーはいくら食べても大丈夫? …1
- 院内のお食事処のご紹介 ……2
- 健康レシピ 第40回 きこの土瓶蒸し~香りを楽しむ上品な一品~ …3
- 診療科から 脳神経外科 ……4
- 患者さんの声 “患者さんのご意見”への対応 ……4

# 院内のお食事処のご紹介

皆様のご来店をお待ちしております

## 慈恵団

### ドールコーヒー

第一病棟1階

ホスピタルホールにおいて開放的な気分でご飲食していただけます。



### ファミリーマート

外来診療棟1階

お弁当、サンドイッチ、パン、お飲物、お菓子等の飲食類を取り揃えています。



### 一般食堂

正面玄関から地下1階へ

和食、洋食、麺類等のメニューを整えています。談話コーナーではスペシャルランチ(ステーキ、パスタ)【要予約】もご用意できます。



## 医学部生協食堂

ファミリーマート南の別棟



生協食堂は、カフェテリア食堂(丼、カレー、麺類もあります)ですので、好きなメニューをご自身の体調に合わせて、バランス良く組み合わせていただくことができます。日頃不足しがちな野菜もしっかり摂れるように、サラダバー、小鉢類も充実。

レシートには購入されたメニューのカロリー、塩分、野菜量等がわかり、写真付きのプライスカードには栄養価の他、アレルギーも表示していますので、食物アレルギーのある方も安心です。

生協食堂1番人気は「栄養士メニュー」で、生協の栄養士が考え、野菜もたっぷりの日替りメニューです。

※食材は、大学生協の食品添加物基準をクリアしたものを使用しております。

※12:00～13:00は学生さんが多く利用されますので、一般の方はできるだけその時間を外してご利用をお願いいたします。



栄養士メニュー



## 一品料理で満足感アップ

おもてなしメニュー編

# きのこの土瓶蒸し ～香りを楽しむ上品な一品～

栄養量 (1人分)

エネルギー	63kcal
たんぱく質	8.5g
脂質	1.5g
炭水化物	4.6g
食塩相当量	0.8g

朝晩も冷え込み、秋の深まりを感じます。“味覚の秋”には、季節の食材を楽しみたいですね。

そこで今回は、食材の味を楽しみ、体が温まる土瓶蒸しを紹介いたします。土瓶蒸しといえば松茸をイメージすることが多いですが、ご家庭でも作りやすいよう、手軽なきのこを使用しました。きのこは食物繊維を多く含む食材で、食物繊維には食後の血糖の上昇を緩やかにする働きがあります。また、エネルギーも控えめで嬉しいお料理です。

土瓶蒸しの食べ方として、まずは汁のみを頂いてみてください。具材の旨味が充分に出た汁を味わいます。続いて、すだちを搾って爽やかな香りとともに頂いてください。

是非、旬の食材を取り入れ、秋を堪能してください。



※写真の土瓶は直径11cm、盛り付けは1人分です。



## 作り方



### 材料 (2人分)

だし汁 (昆布10g、鰹節10g)	300ml
A { 薄口醤油	4ml (小さじ1杯弱)
塩	0.4g
舞茸	20g
しめじ	20g
鯛	40g (2切れ)
ブラックタイガー	30g (2匹)
銀杏	12g (6粒)
人参	10g
三つ葉	18g (6本)
すだち	20g (1個)

計量の単位は大さじ1=15ml 小さじ1=5ml

- <下準備>**  
舞茸、しめじは包丁で石づきを取り除き、裂いておく。  
鯛は沸騰した湯で軽く湯通しする。  
ブラックタイガーは頭と背わたを取り除き、尾を残して軽く下茹でする。  
茹でた後に殻を剥く。  
人参はお好みの型に抜き、串が通る程度の硬さに茹でておく。  
三つ葉はさっと茹で、結んでおく。  
すだちは1/2の大きさにカットしておく。
- <だし汁>**  
鍋に水400mlと昆布10gを入れ、沸騰直前に昆布を取り出す。  
火を止めてから鰹節10gを入れ、しばらくおき、底に沈んだらペーパータオルなどで濾す。
- 2**のだし汁を300mlとり、**A**を加えて味をととのえる。
- 土瓶に舞茸、しめじ、鯛、ブラックタイガー、銀杏、だし汁を入れて蓋をし弱火でひと煮たちさせ、結んだ三つ葉を乗せる。
- すだちを添えて、できあがり。

## ここがポイント



- きのこはお好みの種類で良いですが、松茸を入れるとより上品に仕上がります。香りや旨味も増します。松茸の選び方ですが、軸が硬く太いものを選ぶと食感がより楽しめます。また、表面の湿り具合を確認しましょう。乾いている場合、香りが弱いことがあります。
- ブラックタイガーは茹でた後に殻を剥くと、殻の色が綺麗に身に移ります。
- 銀杏はレトルト(茹で)などを利用すると便利です。
- 鯛を鱧に変えると、ハレの日やおもてなしにピッタリです。また、鶏肉に変えても旨味が出て美味しく仕上がります。
- おちょこを添えれば、懐石風のおもてなしに。土瓶がなければ鍋で煮て、椀に入れても良いですね。

メニュー考案:エームサービス(株) 堀ノ内 雅彦、編集:栄養管理部 玉田 萌子

食事・栄養についてのご相談は、月～金曜日に予約制で行っています。お気軽に医師、看護師、管理栄養士にお申し出ください。

●栄養相談に関する問い合わせ先●

栄養管理部 ☎078-382-6820 (直通)  
受付時間 平日8:30～17:15

## 脳神経外科

### ◆◆◆術中MRI画像を用いたナビゲーション支援下手術◆◆◆

ナビゲーション支援下手術とは、手術している部位がCTやMRI画像のどこに位置するのかわ、リアルタイムに表示する手術支援システムになります。(カーナビで走っている場所が地図上に表示されるのと同じ仕組みです。)様々な脳疾患の手術に有用ですが、特に脳腫瘍の手術では、絶大な効果を発揮します。

しかし、術前に撮影した画像を用いる従来の方法では、手術が進むに従って脳や頭蓋骨の形が変化すると、実際の位置とナビゲーション上の位置がずれてしまう事が問題でした。この問題を解決する手段として、手術の途中で全身麻酔をかけたままCTやMRIを撮影し、ナビゲーションを再度設定する方法があります。(カーナビの地図データを、古いものから最新版に更新するのと同じです。)

また、CTよりもMRIの方が、より鮮明で多様な画像データをナビゲーションに利用できる点で、非常に優れています。更に、一般的な1.5テスラのMRI機器よりも、磁場強度の高い3テスラのMRI機器の方が、より鮮明で正

確な画像を撮影することが可能です。

当院では、手術室の隣室に術中撮影に対応した3テスラのMRI機器を新たに設置し、術中MRI画像を用いたナビゲーション支援下手術を開始しました。3テスラの術中MRIが撮影できる施設は、国内では当院を含む2施設のみとなっております。

平成27年3月から9月末までの間に30件の手術で実施し、摘出率の向上効果を得ております。今後も同システムを用いて、より安全な手術と治療成績の向上に努めていきます。



シーメンス社MAGNETOM Skyra 3テスラ

患者さんへの

## お知らせ

### “患者さんのご意見”への対応

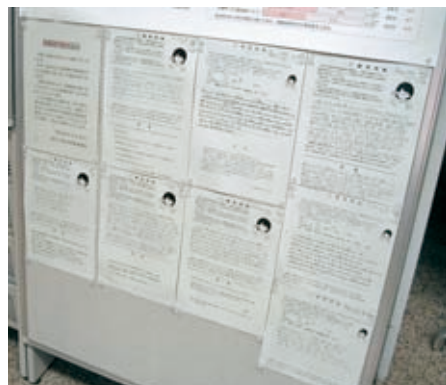
当院では、患者サービス向上を目指し、「患者サービス向上委員会」を設置しています。委員会の中心的な活動として、患者さんから寄せられたご意見への対応があります。週に1回読み合わせを行い、ご意見の内容に関する状況を関係者に確認したり、改善に向けた対応を検討したりしています。そしてその回答を、院内掲示しています。

毎月30件ほど寄せられるご意見の内容は、“苦情”“意見”“要望”に大別されますが、約2割は“感謝”のメッセージも含まれています。すべてのご意見の内容は、院内の会議を通して、できるだけ原文のままで全職員に紹介しています。

特に、接遇やマナーに関しては、職員一人ひとりの行動が大学病院全体のイメージにつながるため、毎月“接遇ポスター”を作成し、職員への周知を図っています。



院内に掲示しているポスターの例です



ご意見に対する回答は外来棟エレベーター横と、患者情報コーナーに掲示しています



院外処方箋の使用期限は発行日を含めて**4日間**です。



病院敷地内  
**禁煙**にご協力を



忘れ物、落とし物は、1階受付6番窓口でお預かりしています。内線3075