

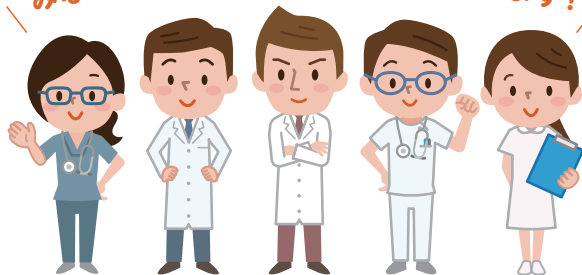
● **新任医師** …… ①出身大学 ②趣味 ③浜田医療センターについて(または一言)



歯科口腔外科医師
恒松 晃司
(つねまつ・こうじ)

- ①昭和大学(平成17年卒業)
- ②旅行
- ③平成26年4月から平成28年4月の間、浜田医療センターに勤務していましたので、今回2度目の採用となります。よろしくお願いいたします。

みなさまのお役に立てるように頑張ります!



健康レシピ

さつまいもごはん ～秋のたから飯～

1人前
250 kcal
たんぱく質: 4.0g
脂質: 0.9g
糖質: 53.9g
塩分: 0.3g



食材のお話

中央アメリカが原産地です。さつまいもは甘藷、唐いも、琉球いもなどと呼ばれ日本へは中国から沖縄を経て鹿児島(薩摩)へと伝わり、全国に広まりました。

栄養面では、でんぷんがたくさん含まれており、よいエネルギー源になります。また、体の調子を整えるビタミンCと便秘を整える食物繊維も多く含まれています。医学界だけでなく美容界からも注目されている食材です。

工夫をすれば治療食 ～病院の食事はこうなっています～

●腎不全食・透析食 ☆高血圧食を参照 【減塩☆減カリウム】

さつまいもの量は半分にし、小さめに切って一度ゆでこぼし、だしでやわらかくなるまで煮ます(煮汁は捨てます)。炊き上がりにゆでたさつまいもを混ぜ込みます。ごまはかけないようにします。

●低栄養【エネルギーアップ】

炊飯前にサラダ油大さじ1を加えたり、加水分の一部を豆乳におきかえ加えます。

●腎臓食・肝不全食【減塩】

味付けごはんは、塩分が多めになるため一緒に汁物をとらないようにします。おかずをいつもより薄味にするなどの工夫が必要です。

●消化管術後【減繊維】

お茶碗に盛り付ける時、刻み昆布はさけ、さつまいもの量を半分にします。

●高血圧・心臓食【減塩】

味付けごはんは、塩分が多めになるため一緒に汁物をとらないようにします。おかずをいつもよりうす味にするなどの工夫が必要です。

●糖尿病食【減糖質】

いも・くりは糖質の多い食べ物です。食べすぎに注意しましょう。いも・くり込みでいつものごはん量に盛り付けます。炊飯前にサラダ油を小さじ1入れたり、きのご類を足したりして炊くと急激な血糖上昇の予防に役立ちます。

新米を提供しています

浜田医療センターでは、島根県産コシヒカリを使用しており、精米後7日以内のものを提供しています。

お米の美味しさは近赤外線分析機で「アミノコース」「タンパク質」「水分」「脂肪酸度(玄米)」の4つの成分を測定し、食味方程式により『食味値』として表すことができます。味値は、100点満点で表し、数値が高いほど美味しいお米になります。

最近の良食味品種の増加や美味しい米づくりの努力により、日本産では65～75点が標準となっています。70点以上となると70～80%の人が美味しいと認めるとされています。

今、提供しています新米は『食味値』83点です。秋の味覚をぜひご賞味ください。

作り方 材料(4～5人分)

- ★米 …………… 2合
- ★さつまいも …………… 小1ケ(100gくらい)
- ★刻み昆布(乾燥) …………… 2g
- ★塩 …………… 小さじ1/2
- ★料理酒 …………… 大さじ1
- ★黒ごま …………… 適量

- ①米を洗って、30分水につける。
- ②さつまいもをタワシでしっかり洗う。
- ③さつまいもを1口サイズの乱切りにして、水につけておく。
- ④炊飯器に米を入れ、2合の線より少な目に水を入れる。
- ⑤塩、料理酒、刻み昆布を入れる。
- ⑥さつまいもをザルにあげ、米の上に入れる。
- ⑦炊飯する。
- ⑧炊き上がったら、全体を軽くしゃもじでほぐす。
- ⑨茶わんにご飯を盛り、お好みで黒ゴマをふりかける。