



森クリニック
 〒089-2104 大樹町字大樹6-22
 TEL 01558-6-5811
 内科・循環器ハートサウンズもりクリニック
 〒080-0028 帯広市西18条南3丁目1-21
 TEL 0155-58-5077

The Heart Times

透析家族交流会

九月十三日に大樹町森クリニックで第八回透析家族交流会が行なわれました。日頃、交流の少ない患者様同士、ご家族、職員が交流を深め楽しい時間を過ごして頂くとうと八年前から企画し開催してきました。今回の交流会では植山院長の講話「人工透析の管理」から始まり社会福祉法人光寿会 管理栄養士の会による講話「美味しく楽しく透析食のご紹介」透析食の試食、佐藤春美さまのワンマンライブの開催でおおいに盛り上がりました♪

栄養講話よりほんの一部ですがご紹介します。

食事管理のポイントとは？

- ☆ バランスのよい食事をとる！
- ☆ 運動量に見合ったエネルギーをとる！
- ☆ タンパク質を適量とる！
- ☆ 塩分・水分を摂り過ぎない！
- ☆ カリウム・リンを摂り過ぎない！

秋の味覚を盛り込んだご自宅で出来る透析食

- ・ 今回、みなさんで試食したメニュー
- ・ 豆乳仕立てのクリームシチュー
- ・ きのことたつぷりきんぴら
- ・ 柚子こししょうドレッシングサラダ

そこで、一番人気だった

豆乳仕立てのクリームシチュー

のレシピをご紹介します！

- 【材料】
- 鳥もも肉・・・20g
 - じゃがいも・・・30g
 - 玉ねぎ・・・30g
 - にんじん・・・10g
 - ブロッコリー・・・10g
 - サラダ油・・・3g
 - 米粉(上新粉)・・・1.5g
 - 無調整豆乳・・・20g
 - 水・・・30g
 - コンソメ・・・0.5g
 - ローリエ・・・少々
 - 生クリーム・・・5g(小1)
 - 塩・・・0.3g
 - こしょう・・・少々

作り方

- ① 鳥もも肉は一口大に切り、じゃがいも、にんじんは洗って皮をむき一口大に切って固めに下茹でします。玉ねぎは皮をむいて、じゃがいもなどと同じくらいの



シチューの栄養価

エネルギー	126kcal
タンパク質	6.1g
水分	135.6g
塩分	0.6g
カリウム	302mg
リン	87mg

大きさに切ります。③ブロッコリーは洗って小房に切り、下茹でします。④米粉と豆乳を混ぜ合わせます。⑤鍋にサラダ油を熱し、鳥もも肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじんを入れて炒め、水とコンソメ、ローリエを入れ蓋をし、玉ねぎに火が通るまで蒸し煮にします。⑥あくを取ってから④を加えて混ぜ、トロミが出るまで静かに混ぜながら弱火で煮込みます。⑦⑥に下茹でしたブロッコリーを入れ、生クリーム、塩、こしょうで味を整えます。

Check! ★今回はリンが多い牛乳の代わりに豆乳を使用しました♪



今回の試食メニューのレシピは慈弘会ホームページに掲載しています。チェックしてみてください♪

ワンマンライブ

今年も自衛隊第五音楽隊の佐藤春美さまが懐かしの名曲を演奏して下さい大盛り上がりでした！参加された患者さまも大きな声で歌ってください元コーラス部の植山院長にも参加していただき元コーラス部の毎週火曜日・木曜日に開催しているジョゴフィットのコーラスボも実現！職員手作りのマラカスをもち座ったままリズムにのったり体を動かしたりと皆さま笑顔でした。



アンケート結果

- Q、交流会に参加して良かったですか？
- A、良かった(100%)
- Q、交流会で一番興味深かったものは？
- A、医療講話(大変なためになった/娘にも聞かせたかった)
- ・ 栄養士講話(家で作ってみたい/食べるのが良かった)
- ・ ワンマンオーケストラ(久しぶりに生の演奏が聴けた/音が大きくて日頃のストレスを発散できた)

来年もお楽しみに！
 沢山のご参加お待ちしております！



あとがき

今回は透析家族交流会についての特集でした。交流会に参加していただいた皆様、佐藤春美様、光寿会栄養士の会の皆様、誠にありがとうございました。今回は紹介したレシピは透析をされていない方にも美味しく召し上がっていただけたいです。是非、作ってみてください。

朝晩も冷え込み始めインフルエンザ流行の季節も近づいています。大樹森クリニック、帯広ハートサウンズもりクリニックでも十月三日から予約を受付け致します。お気軽にスタッフまでお申し込み下さい。