



福祉有償運送

登録番号が決まる

九月四日に福祉有償運送の登録が完了し、福岡陸運支局より「さわやか」の登録番号が決定されました。登録番号は、「九福福第七号」です。

現在、ボランティアの皆様には送迎時に車の両サイドに「さわやか」と「福祉有償運送車両」の二枚、合計四枚のステッカーを貼っていただいております。

今後、左の写真のようなステッカーを一枚づつ両サイドに貼っていただく事になります。

また、車の中に置いていただく「ネームプレート」も、ボランティアの皆様それぞれの写真の付いたものになることとなります。準備ができ次第お届けいたします。

さわやか
 福祉有償運送車両
 九福福第七号



このステッカーを
 車の両側面に
 貼ってください

追加講習の期限が延期される

国土交通省の通達により、安全運転講習の追加講習の受講期限が平成二十年九月三十日まで延期されました。

小倉第一病院にて

透析食の試食会

健康者にとって、

減塩食は理想的な食事

九月二十一日(金)・二十五日(火)と二回に分かれて、以前より、ボランティアさんから、要望の多かった透析食の試食会を小倉第一病院のご協力で、行いました。

透析食や減塩食が、どのような味なのか、関心をもたれた方が多かったため、小倉第一病院・栄養科の江藤昌子科長に相談したところ、快く、引き受けてくださいました。人数に限りがございます。



江藤昌子 科長

たが、両日、十名以上の参加がありました。

これを受けて、北九州市保健福祉局計画課では、来年一月から九月までの間に講習会を開催することになりました。

追加講習は、全てのボランティアさんが対象ですので、開催日等が決まりましたら随時お知らせいたします。

ボランティアの皆様にはいろいろと迷惑をお掛けいたしました。ご協力よろしくお願いたします。

十二時から、江藤科長により、どうして、透析食・減塩食にしなければいけないのか、腎臓のしくみと役目など、簡単に解りやすい説明のあと、試食となり



9月21日(金)

御飯
 茄子と牛肉のカレーライス
 里芋煮
 レタスサラダ

1食分合計
 エネルギー672kcal 蛋白 21.3g
 カリウム 888mg 塩分2.9g



9月25日(火)

御飯
 豚肉の生姜焼き
 南瓜のかか煮
 酢みそ和え

1食分合計
 エネルギー638kcal 蛋白 22.8g
 カリウム 886mg 塩分1.6g



ました。両日とも、当日、病院で出されている昼食とまったく同じものを試食させていただきました。一日目は、「カレーライス」二日目は「豚肉の生姜焼き」でした。薄味のカレーや生姜焼きがどんな味なのか・・・？一口食べて、第一声は「美味しい」でした。

「透析食・減塩食は、美味しくないと」のイメージを持っていましたが、意外に美味しかったようです。

試食後、江藤科長よりお話があり、「透析食の基本は、① 各栄養素をバランスよくとる。(二日に三〇種類以上の食材を食べる) ② 十分な熱量(カロリー)をとる。③ 良質なたんぱく質を必要量とる。④ 塩分をひかえる。⑤ 水分をひかえる。⑥ カリウムをとりすぎない(食物中の成分)」

食材の野菜は、できるだけ、茹でてこぼす。塩の辛味を、比較的塩分の低いマヨネーズやケチャップ、また、酢を使うことで、塩分控えめで、うま味を出す。お皿に盛られた、お魚やお漬物などは、直接、醤油・ソースは上からかけるのではなくつけて食べるなど工夫すると良いでしょう。」と簡単なコツを教えてくださいました。

働き盛りの方は別ですが、今、生活習慣病が心配されている時、減塩食はもちろんですが、透析食も健康者にとって、理想的な食事ではないでしょうか。

最後に、「皆さんの腎臓も長年、休み無く働き続けて、疲れってきます。これからは、少しずつ負担を和らげ、大切にしてください。」と助言をいただき、十三時に終了しました。





初めて透析食を体験して

再発見！減塩食でも美味しく

小倉事業所 ボランティア 小津和 静香さん

今回は小倉第一病院に於いて透析食の試食会に参加させて頂きありがとうございました。

当院の栄養士、江藤昌子さんによる、腎臓はどこにあるのかから始まり、透析食の基本・本日の献立明細・塩分を減らすためのポイントなど、詳しくご説明していただきました。

本日の献立は、「茄子と牛肉のカレーライス」「里芋煮」「レタスサラダ」でした。減塩食はまずいというイメージがありましたが、試食させて頂いたきびツクリ、とっても美味しかったです。

調味料の選択、旨味のあるだし汁の工夫等、さまざまな調理法で、こちらも美味しくいただけると、こちらも再発見です。

参加者の方から、いろんな質問が出るなか、塩分の獲り方の大切さを改めて認識しました。

塩分を減らすポイント

- ①食品自体の持ち味を生かす(新鮮な食品を使う)
- ②メインのおかずには塩分を多く使い、他は薄味にする。
- ③食塩の代わりに香辛料を使用する(カレー粉・わさび・辛子など)
- ④風味をつける(生姜・ごま・椎茸など)
- ⑤かけるより、つけて食べる
- ⑥油を利用する(炒め物など)
- ⑦酸味を利用する(酢など)
- ⑧煮付けなど、一品をしょうゆ料理にしたときは、あとの味付けは、ケチャップ・ソース・マヨネーズなど他の調味料を利用する
- ⑨ソースやしょうゆをかける場合は、味見をしてからかける
- ⑩下味はつけない(茹塩、フライの下味、野菜の塩もみなど)
- ⑪練り製品、加工品は避ける
- ⑫漬物は、浅漬にする
- ⑬酢の物には、しょうゆ、塩を使わない

これから体づくりをしていく方々にも、食生活を見直しをしていって欲しいと思いました。小倉第一病院、事務局の方々、御馳走様でした

食事が基本。味わえる工夫を

八幡事業所 ボランティア

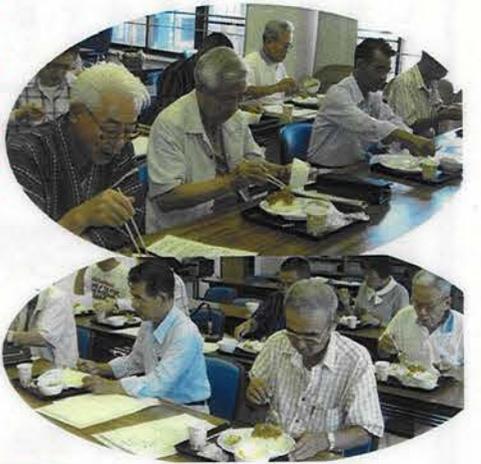
弓 義孝さん

今回の「透析食試食会」と銘打たれた催しは、案内を戴いたときから非常に楽しかったです。

理由は、単純に、私は食べるのが大好きだからです！献立は、当日小倉第一病院で透析食として出されているもので、『御飯・豚肉の生姜焼・南瓜のかか煮・酢みそ和え』の計4品でした。ボリュームはというと、御飯は軽く一杯程度で、その他のおかずは一つの皿に盛り合わせられるくらいでした。気になる味は：美味しかった！の一言です。

説明では、カロリーに塩分、カリウム、水分と様々な摂取制限があるが、煮たり焼いたり、薬味や香辛料を駆使して一品一品味わいを楽しめるようにとの工夫が施されているとのこと。なるほど：無関心な過剰摂取は厳禁だが、制限意識が強くなり過ぎて、食事自体を制限してしまうのも困ったものだ。やっぱり体が資本で、食事が基本！

「食べる」自体を楽しみ、カラダだけでなく、心にも栄養を摂取できるようにしたいものです！



ことわざ

ア・ラ・カルト

城水 黎明

新聞127号で、諺について掲載しましたが、今回も思いつくまま書いてみました。皆様のご意見も反映させていただきます。

解釈の仕方が変わる諺

早起きは三文の得

《解釈》三文くらい得なら朝寝坊したほうがよい。二東三文三文判など、三文はたいした額ではない。

人は見かけによらず

《解釈》「人は見かけ通り」大体、人は見かけ通りです。たまに、見かけによらない人がいます。

社会の変化で変わった諺

男子厨房に入るべからず

男子喜んで厨房に入るべし 専業主婦は、少数でほとんどが、共稼ぎの時代。夫婦の共同作業が必要。

間違えやすい諺

出る釘は打たれる
そうは問屋が許さない

汚名挽回
喧喧譁譁

右から入って、左に抜ける

これは、大事なことが、頭に入らず、抜けてしまうことを言います。

右から入って、右に抜ける

これは、大事なことが通り抜けないで、全然頭に入らない時に使います。

プールのきれいな水でしか泳げないエリートには、ドブの世界がどんなものかわからない。

どこの国の前首相に聞かせてあげたいですネ。

日和見主義

天気が良いのに、傘を持ってウロチヨロする人。

冒険主義
雨が降っているのに、傘もささずに、ずぶぬれになって行く人。



出る杭は打たれる
そうは問屋が卸さない

汚名返上
侃侃諤諤
喧喧譁譁