



地域連携室だより Vol 83

～令和元年9月～

9月に入り、朝・夕は涼しくなりましたが、昼間はまだまだ暑い日が続いています。今年の夏も暑かったですね。みなさま元気にお過ごしでしょうか。

今年は台風15号の影響で千葉県を中心に長期間の停電や断水など大きな被害を受けました。また、台風17号は九州に接近し、停電した地域もあったのではないのでしょうか。電気や水道などライフラインが整っていることが普通であることが、どれだけ有り難いことなのか、改めて考える機会となりました。

今月の連携室だよりは、管理栄養士より栄養バランスを考えた1日の目安量についての紹介です。食べ物が美味しい季節になりました♪食べ過ぎには注意して楽しい秋を過ごしましょう!!!

栄養バランスの良い食事・1日の目安量とは

健康を維持するためには、栄養バランスの良い食事を適量食べることが大切です。

栄養素は、働く力や体温のもとになる**炭水化物・脂質**、血や肉をつくるもとになる**たんぱく質**、からだの調子を整える**ビタミン・ミネラル**の5つがあり、これらを五大栄養素と言います。1回の食事で、**主食(炭水化物)**、**主菜(たんぱく質)**、**副菜(ビタミン・ミネラル)**を揃えることで栄養のバランスが整います。

ただ、いくらバランスが良くてもたくさん食べると栄養のとり過ぎになりますし、少ないと必要な栄養が不足してしまいます。

皆さんは、適切な量をバランスよく食べていますか？

下の図のように、自分の手を使うと1回に食べる食品の分量がわかります。



1日3回毎食食べる食品

主食

【ご飯・麺】
両手にのる量



【パン】
片手にのる量



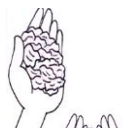
主菜

【肉・魚・豆腐・卵】
それぞれ片手にのる大きさ。
1回の食事で1つ分。



副菜

【火を通した野菜】
片手に軽く山盛り



【生キャベツ・レタス】
両手に山盛り



1日1回食べる食品

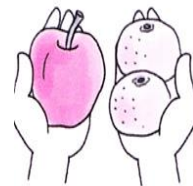
【芋類】
手のひらにのる量



【牛乳・乳製品】
ヨーグルト1カップと、
チーズ1P
または
牛乳コップ1杯



【果物】
片手にのる量



参考: 知っておきたい高齢者の食と栄養 中村育子著より

バランスの良い食事が必要な栄養を過不足なくとれるように、参考にしてください。



| 診療科 | 時間 | 診察室 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|--------|----------|-------|---------------|----------------|------------------------|------------------------|-------------------|---------------------|-------------------------|
| 内科 | 午前 | 1診 | 高園 貴弘 | 坂本 憲穂 | 山口耕一 | 小笠原貞信 | 山口耕一 | 交代 | |
| | | 2診 | 岩崎 格 | 吉武 孝敏 | 小出 優史 | 小出 優史 | 吉武 孝敏 | | |
| | | 3診 | 森川 透 | 森川 透 | 岩崎 格 | 森川 透 | 林 史子 | | |
| | | 4診 | 古賀 聖士 | 小笠原貞信 | 永江 由香 | 池田 聡司 | 古賀 聖士 | | |
| | 午後 | | 大学医or 山口耕一 | 大学医 | 大学医 | 大学医 | 今村圭文or 西條知己 | | |
| | 救急 | 午前 | | 小笠原貞信 | 山口耕一 | 森川 透 | 山口耕一 | 岩崎 格 | |
| 午後 | | | 森川 透 | 山口耕一 | 森川 透 | 岩崎 格 | 岩崎 格 | | |
| 小児科 | 午前 | 1診 | 上原 豊 | 杉山 安見児 | 上原 豊 | 杉山 安見児 | 上原 豊 | 交代 | |
| | | 2診 | 杉山 安見児 | 宗由理子or 松本孝子 | 富増 邦夫 | 北村 温子 | 杉山 安見児 | | |
| | 午後 | 1診 | | 上原 豊 | 上原 豊 大学医(第1・2 週) | 上原 豊 | | | |
| | | 2診 | 青木 繁 | | 杉山 安見児 (予防接種) | | 杉山 安見児 | | |
| | | 3診 | | | | 松坂 哲應/ 北村温子 (発達) | | | |
| 外科消化器科 | 午前 | 新患 | 東 尚 | 日野 直之 | 松尾 光敏 | 松尾 光敏 | 山下 昭彦 | 交代 | |
| | | 旧患 | 水谷 明正 | 松尾 光敏 | 水谷 明正 | 水谷 明正 | 水谷 明正 | | |
| | | | 松尾光敏 | 山下 昭彦 | 山下 昭彦 | | 東 尚 | | *乳腺外来 山之内 孝彰 2、4週 |
| | | | 山口 峻 | 山口 峻 | | | | | |
| 健診 | 鶴長 泰隆 | 鶴長 泰隆 | 東 尚 | 鶴長 泰隆 | 鶴長 泰隆 | 鶴長 泰隆 | | | |
| 午後 | | 交代 | 交代 | 交代 | 夏田 孔央 | 田中 貴之 | | | |
| 整形外科 | 午前 | 新患 | 渡邊 航之助 | 森田 馨 | 大塚 和孝 | 渡邊 航之助 | 大塚 和孝 | 交代 | |
| | | 旧患 | 大塚 和孝 | 井手 迪 | 渡邊 航之助 | 森田 馨 | 井手 迪 | | |
| 形成外科 | 午前 | | 江頭 通弘 | 江頭通弘 | 江頭通弘 | 大学医 | 江頭通弘 | 交代 | |
| 泌尿器科 | 午前 午後 | 土曜は午前 | 松崎 幸康 | 松崎 幸康 | 松崎 幸康 | 松崎 幸康 | 松崎 幸康 or 酒井 英樹 | 大学医(1,3週) 松崎(他週) | |

| 診療科 | 時間 | 診察室 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------|----|--------|----------------------|---|-------|---|------|----------------|
| 消化器内科(肝臓) | 午前 | | | | 田浦 直太 | | | |
| 脳神経外科 | 午後 | ※土曜は午前 | 吉田 光一 | | | | 出雲 剛 | 出雲 剛or 吉田光一 |
| 脳神経内科 | 午後 | | | | 白石 裕一 | | | |
| 心臓血管外科 | 午前 | | 三浦 崇(第1) 北村哲生(第3) | | | | | |

★外来診療時間

平日 8:30~17:00 土曜日 8:30~12:15

★休診日 日曜 祝祭日

診療開始時間は8:45からとなっています。
但し、急患についてはいつでも対応します。

〒851-0301 長崎市深堀町1-11-54

TEL: 095-871-1515 (代表)

FAX: 095-871-5020 (連携室直通)

<http://www.nmhp.jp.or.jp/index.html>

Eメール: renkei@nmhp.or.jp

