



## ○●あなたのウエストは大丈夫ですか？●○

### メタボリックお手軽検査（試行）のお知らせ

当院では、診断基準を見てご自身で判断して頂くメタボリックお手軽検査を始めました。脳梗塞や心筋梗塞の予防のためにも検査をぜひ受けてみませんか？

#### ▼メタボリックシンドロームと関係深い疾病

最近では過食、運動不足によって内臓脂肪が蓄積し、高血圧、高脂血症、糖尿病など、複数の生活習慣病を合併する人が増えています。また、このような状態をメタボリックシンドロームといいます。

試行期間：平成19年10月1日～10月31日

検査項目：身長・体重・腹囲計測・血圧測定・血液検査（総コレステロール・中性脂肪  
HDL-コレステロール、血糖）

料 金：800円（税込）

予 約：事前にご予約下さい。※検査は平日のみ実施です。

検査当日：午前9時～10時に医療社会事業部へお越し下さい。

当日は朝食を摂らないで下さい。

検査結果：後日郵送いたします。（2時間程度お待ち頂ける方は当日お渡し可能）

※検査結果は審査基準をご自身で確認し、自己判定していただきます。また、数値が気になる方は総合受付の医療相談（午前9時30分～12時まで）にご相談下さい。

なお、検査結果について医師の判断等はありません。

申し込み：電話、メール又は来院（午後1時～4時）

（問合わせ）大森赤十字病院・医療社会事業部 TEL：03-3775-3111（内線341）

E-mail：syakaika2@omori.jrc.or.jp

## ○●簡単ヘルシーレシピ●○

### 蒸し魚の味噌かけ

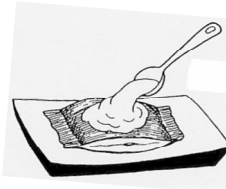
～栄養課～

季節の旬な魚を使った簡単ヘルシーレシピをご紹介します。旬な魚というとサバやカレイ、鮭などです。旬というのはおいしいだけでなく栄養も豊富です。ぜひお試しください。

【材料（1人分）】（110キロカロリー たんぱく質16.8g 脂質2.3g 食塩相当量1.1g）

季節の魚 1切れ（80g） 酒5g 塩1g

ごま油1g マッシュルーム10g ネギ5g にんじん10g / 白みそ10g みりん6g 酒3g



#### 【準備】

- ①魚に酒をかけ、塩をふる。
- ②マッシュルームは薄く切る。
- ③ネギは小口切りにする。
- ④にんじんは千切りにする。
- ⑤白みそ、みりん、酒を混ぜて練り味噌を作る。

#### 【作り方】

- ①蒸し器に水を入れ沸かす。
- ②酒をかけ、塩をふった魚をアルミホイルで包む。
- ③蒸し器に②を入れ、10～15分蒸す。
- ④フライパンにごま油を熱し、千切りにしたにんじんを炒め、程よい硬さになったらマッシュルームを加え、さらに炒める。
- ⑤仕上げに小口切りにしたネギを加えて火を止める。
- ⑥皿に蒸しあがった魚を盛り、練り味噌をかける。④で炒めた野菜を添える。
- ⑧完成です。



ペットボトル飲料と虫歯 ～その飲料スティックシュガー何本分？～

歯科 橋爪 敦子

今回はペットボトル飲料と虫歯の関係、そして衛生上の問題を考えてみたいと思います。

サッカー、マラソン、野球などのスポーツ選手はスポーツドリンクなどを3倍に薄めて飲んでいるそうです。なぜならその甘さ（砂糖の含有量）の問題です。あるスポーツ飲料には100ml当たり6.7%の砂糖が入っています。スティックシュガー（3g）で換算すれば500mlの中には11本分入っていることとなります。スポーツ選手はそのまま飲むと逆にのどが渇いてしまい、お口の中を砂糖づけにしてしまうこととなります。するとお口の中では酸がたくさん作られ、この酸と歯が触れている時間が長いほど、虫歯になりやすくなります。

ペットボトル飲料などの栄養成分表示の炭水化物という項目が砂糖の量だと考えてください。みなさんも今飲もうとしているペットボトル飲料にどのくらいの砂糖が入っているか確認してみてください。

最近はお母さんがペットボトル飲料を哺乳瓶に入れて赤ちゃんに飲ませている姿をみかけます。“ボトルカリエス”と言われ親の責任で子どもを虫歯になりやすくしてしまっています。人間の体には糖分も必要ですが、あくまでも水分補給の目的で飲むときは、水かお茶をお勧めします。水やお茶でも飲み残しにご注意ください。直接口をつけて飲むことが多いですが、飲み残した飲料にお口の中の細菌が入ってしまいます。細菌は時間が経過するごとに増殖していきます。なるべくコップに移して飲み、冷蔵庫で保存することをお勧めします。

※ボトルカリエス

歯が生えたばかりの赤ちゃんに、寝かせるために糖分の入ったジュースやミルク、スポーツドリンクを哺乳瓶に入れ与えることによって、気づかないうちに前歯の表と裏側が虫歯だらけになってしまうこと。

(例) 栄養成分表示 (100mlあたり)

エネルギー	39 kcal	マグネシウム	1.0 mg
タンパク質	0 g	ビタミンB2	0.5 mg
脂質	0 g	ビタミンB6	1.3 mg
炭水化物	9.8 g	ナイアシン	3.3 mg
ナトリウム	38 mg	ビタミンC	10.5 mg
カリウム	21 mg		
カルシウム	2.0 mg		

炭水化物が100ml当たり9.8gなので、500mlで換算すると…

なんと！！スティックシュガー16本分にもなるのです！



▼ペットボトル豆知識

ペットボトルは、ポリエチレンテレフタレート（PET）を材料として作られている容器で、ペットボトルというのは和製英語です。欧米ではプラスチックボトルといいます。



○●病院改築のお知らせ●○

大森赤十字病院は、「病院改築」につきまして、平成19年11月着工に向けて計画を進めております。

新病院は、「どのような病院になるのか」計画概要のイメージをお知らせいたします。

なお、**工事期間中も、現病院で入院・外来ともに従来どおり続けて診療を行います**ので、皆様方には、変わらずご利用いただきますようお願いいたします。



新病院完成イメージ図

大森赤十字病院 院長  
平成19年4月

次回の大森日赤だより冬号1月発行予定