

# 栄養科だより

北信総合病院  
栄養科発行  
令和2年9月9日  
《第90号》



形成外科医長  
城下 晃

## 調理中の怪我にご注意

調理の最中にスライサーを使用していて誤って指先を怪我してしまう方がいらっしやいます。

受傷直後、「スライサーで指をそいでしまった、血が止まらない」と、形成外科を受診されます。連絡をいただければ、「慌てずに水道水で良く洗い流し、ガーゼを巻いて握って止血して下さい。きつくならない程度に包帯で巻いても良いです。」とご指導申し上げますが、結構出血するので、慌ててしまうこともよくわかります。なぜ出血するのでしょうか。皮膚は表面から表皮・真皮・皮下脂肪組織の層からなっています。これらの層の中で真皮では浅い層と深い層に毛細血管網があり、さらに2つの毛細血管網をつなぐ交通枝と呼ばれる血管があります。皮下脂肪組織では真皮ほど血管が多くありませんが、かわりに太い血管があります。日頃スライスされたキュウリの厚さを思い出して下さい。その厚さが真皮の中層から皮下脂肪組織の浅い層です。これらの血管を切ることになり、血が止まらなくなるのです。形成外科では専用の止血シートを用いて止血し、その後の傷の治療を行ないます。

また、受傷時は絆創膏やキズ・パワーパッドで指先を覆ったけれど、怪我して数日経ってから「いつ交換して良いのかわからない」、「治っていない気がする」という方も当科を受診されます。傷の治りについてもスライスされた傷の深さで説明できます。真皮の浅い層であれば皮膚の細胞が多いので2週間以内に皮膚は再生してきれいに治ります。真皮の深い層になってくるほど皮膚の細胞が少なくなるため、再生には2週間以上要し、やや硬い皮膚で治ります。皮下脂肪組織には皮膚の細胞が全くないため傷が閉じるのに相当時間がかかり硬い瘢痕で治ります（手術を提案することもあります）。真皮深層、皮下脂肪組織の場合、もともと2週間以上かかる傷ですから、受傷3日後に張り直しても治っていることはありませんので、形成外科の受診をお勧め致します。形成外科では傷の治りを手助けするシート材料や軟膏を用いて、できる限り指先の形を損なわないように治すようにします（もちろん形を作るには限界もあります）。

最後に、もし受傷直後スライスしてしまった皮膚片が残っていたら、傷面にペタッと付けて外来に持ってきて下さい。おそらく皮膚片には真皮が残っており、それで蓋をすると傷は早くきれいに治ります。

怪我をしないよう調理を楽しんで下さい。

### 好き嫌い、仕方がない？

西7階師長 若林 京子

「ママは食べられない物はないの？」と聞かれた時、得意でないものはあるが、普段の食事で食べられない物はないことに改めて気がつきビックリしました。

小さい頃は好き嫌いもありましたが、母は嫌いな物を無理矢理食べさせず、ちょうどお腹がいっぱいになり、残さずにする量で美味しい料理を作ってくれていた気がします。その

おかげか、食べるのが大好きになり、気がついたら子供の頃食べられなかった物が自然と食べられるようになっていました。

娘達も好き嫌いがあるため、私も母を見習って同じようにしてみました。食べることは好きだしたくさん食べるし、これは大成功！と思いきや、好き嫌いは未だにあります。でも美味しく楽しく食事が出来るなら、少しの好き嫌いは目をつむってでもいいかな、なんて思っています。

## DASH 食って何？

DASH（ダッシュ）食とは日本高血圧学会の高血圧治療ガイドラインにも掲載されている、降圧のための食事療法の1つです。

その内容は、塩分と砂糖を控えてカリウム、カルシウム、マグネシウムの3つのミネラルと食物繊維をたっぷりと摂るという方法です。この3つのミネラルは塩分（ナトリウム）を排泄する働きがあります。

3つのミネラルを多く含む食品は、大豆、大豆製品、乳製品、果物、野菜、ナッツ類、小魚などです。また、そこに加えてアルギン酸の摂取が推奨されています。海藻はアルギン酸を多く含みます。

食物繊維は野菜、きのこ、海藻類、雑穀米やライ麦パンなど全粒穀類に含まれます。また、そこに魚または脂肪の少ない肉や卵を合わせて摂ることでバランス良い食事につながります。

3つのミネラルはサプリメントとして見かけますが、過剰に摂取すると体の害になることもありますので食事で摂りましょう。また腎臓の機能が弱まっている人はカリウムを多く含む果物や野菜を摂り過ぎないように注意しましょう。

管理栄養士 奈良 佳代子

「理（ことわり）を科（はか）る」修業時代に親方から毎日のように言われた言葉である。刺身を引くなら脂の乗り方や部位・水分量・硬さを考え、切り方・大きさ・量を変えその食材とお客様にとって一番適した方法を考え

### 栄養科からこんにちは

調理師 小野寺 達也

仕事をしると教えて頂きました。「本質を見極め、道筋を立てて科る」十数年たった今もこの言葉の奥深さとすばらしさを胸に今日も栄養科の厨房に立ち、患者様に食事を提供しています。

## 季節の料理

### 「簡単スタミナ丼」

#### ○材料（2人分）

- ・ごはん …………… 400g
- ・豚バラ薄切り肉 …………… 150g
- ・なす …………… 2本
- ・サラダ油 …………… 大さじ2
- ・醤油 …………… 大さじ1
- ・酒 …………… 大さじ1
- ・砂糖 …………… 小さじ2
- ・豆板醤 …………… 小さじ1
- （お好みで調節して下さい）
- ・にんにく（すりおろし） 適量
- ・万能ねぎ …………… 適量

#### 〈作り方〉

- ①豚肉を4cm程の長さに切る
- ②なすは1.5cm程の幅の半月切りにし、水に10分程さらし、その後水気をよく切りサラダ油を絡めておく
- ③フライパンを中火で熱し、なすを炒める。3分ほどしたら豚肉を加えて炒め火を通す
- ④フライパンの中の余分な油をペーパーで拭き取り、Aを加えて全体に絡める
- ⑤丼にごはんを盛り付け④をのせ、小口切りにした万能ねぎを散らして完成



〔調理師 吉池 絵美〕

#### ～編集後記～

秋の気配が近づいてきました。食欲の秋で美味しい食べ物がたくさんありますが、食べ過ぎによる体重増加には注意しましょう。

栄養科