



地域に根差して50年 since 1969

50th anniversary



2019年11月号



彼岸花が咲き誇ったと思ったら、急に秋になりましたね。皆様には如何お過ごしでしょうか？

さて今回は、10/5に開催した第2回健康フェスティバル（第25回いきいき健康セミナーとして）の模様をお伝えします。今回初登場の食育SATシステム（お皿に食品サンプルの載せると瞬時にカロリーや塩分計算してくれる機械）や今回、新たに八田医院に導入したINBODY（体液成分分析装置）の無料体験など、最新機器の紹介やボランティアのコンサートや手品など大盛り上がり！募集した健康川柳も、どの作品も味があり、皆さんとのセンスも最高でした！

恒例のYoshikoのレシピは、おいしい塩味の工夫についてです。

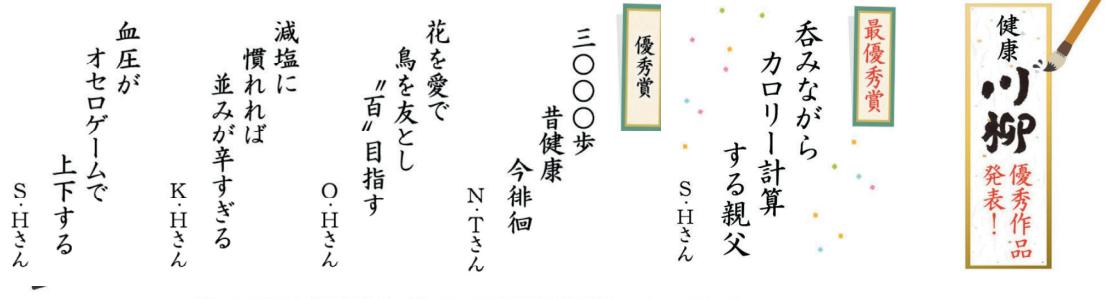
スタッフコメントは、お掃除担当の馬杉さんです。長年、八田医院のお掃除をして下さっている方です。いつまでもお元気の秘訣は、散歩のようです。ご期待下さい！

# Hatta Medical News



## 第2回健康フェスティバル開催記録

第2回健康フェスティバルを10/5に開催しました。健康川柳を募集したところ、多数ご応募頂きました！どの作品にも味があり、甲乙つけ難いものばかりでしたが、スタッフによる投票で以下の5作品を表彰させて頂きました！紹介しきれなかった作品は、院内に表示させて頂きました。どうぞご覧ください！



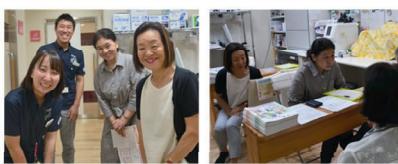
### 食育SAT システム体験



「1食分を選んで乗せるだけ」で、瞬時にカロリーや塩分量などを自動計算し、画面表示できるシステムです。  
設定した1食分の目標に応じて星の数で「名人度」を表示します。

ゆり・かな薬局協力

### 介護保険相談&認知症対応グッズ展示



介護保険の相談、  
認知症対策あんしんグッズ  
を展示了。

InBody770 立位測定



### 下村典子氏によるミニコンサート



裏面にも詳しく紹介しましたが、体の成分（筋肉量や脂肪、また体液量）などを調べる装置で、当日は大勢の方が体験されました。

### 中西幸男氏によるマジックショー



11/12/1月休診

11/15 ふゆこ先生休診  
11/22 ふゆこ先生休診

年末年始休診  
12/29-1/5



## ○おいしい塩味の工夫編○

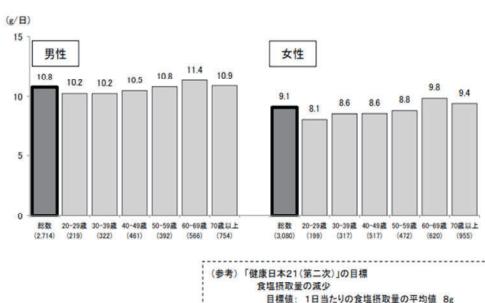
おいしいなあ！

- ・「おいしい」物の味のよいことをいう意味で特に女性が使いだし、古くからは「うまい」の方が使われています。
- ・味覚は、酸味・苦味・甘味・辛味・塩味に加え旨味（だしの旨味があり、それらの味がそれぞれと上手に組み合わさせておいしさを深めてくれます。
- ・塩味は甘味を引き出してくれますし、甘味は酸味を軟らかくしてくれます。
- ・塩味は使い方でおいしく感じたり、知らない間にだんだん濃くなったりします。

塩分多いな！気をつけてるんやけど・・

- ・最新の調査では、こんなに摂っています

平均男性10.8g 女性9.1g (H29国民健康・栄養調査結果)

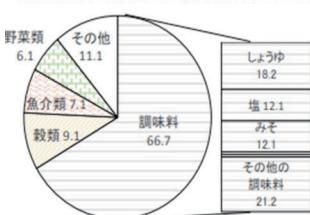


目標は  
男性8g未満  
女性7g未満

塩分は何から摂っているのでしょうか？

⇒しょうゆ、塩、みそから多く摂取しています。

食品群別の食塩相当量摂取割合(%) (20歳以上)



大さじ1杯当たりの食塩量で比較してみると  
しょうゆ→大さじ1杯 約3g  
小さじ1杯→約1g  
みそ→大さじ1杯で約2g  
お料理をおいしくする調味料には、食塩量が多いという特徴があります。



ちょいかけスプレー  
ワンプッシュ0.1ml  
0.015gの塩分



ワンプッシュ醤油さし  
1滴0.4ml  
0.06 g の塩分



冷ややっこ・お浸しに 1プッシュ  
その後花かつおをかけましょう！



ふんわりまろやか  
泡醤油（あわしょうゆ）  
1プッシュ0.5ml  
0.09 g の塩



減塩醤油の粉末  
黄金ソルト1ふり  
0.03 g の塩



## 『私の健康法』

こんにちは、お掃除担当の馬杉八重子です。私は健康のために何か運動をしたいと思いますが、なかなかできないので、毎日5000～6000歩を目標に歩く事しています。季節ごとに変わる花や木々、畑の野菜などを見ながら、自分の足に合った速度で歩いています。木も花も畑の野菜も、その季節になれば芽が出て、葉になり、花が咲き、実ができ、生きているを感じさせてくれますが、最近は畑もだんだん少なくなっていました。新しいお家が建っていくのを見るのも楽しいですが、畑や田んぼが無くなっていくのは寂しいです。若い頃は仕事と家事に追われ、景色を見ながらゆっくり歩く事などありませんでしたが、今はこの散歩の時間がとても楽しく癒される時間です。



これからも健康のために続けていきたいと思っています。



## 10月から導入した2つの最新検査機器を紹介！

## InBody

See what you're made of



体内の水分量、筋肉量  
脂肪量などを2分程度で測定してくれる優秀な機械です。むくみや筋力低下のある方にはお勧めです。保険適応検査（毎月一回60円程度（1割負担の方）



## 骨密度測定装置が最新になりました！

八田内科医院の骨密度治療は、本気です！

こけても折れない、寝たきりにならないために

最新の骨粗鬆症ガイドラインで推奨されている骨密度測定は、前腕や手の指ではなく、腰椎や大腿骨頸部の測定です。バブテスト病院にまで検査に行ってもらっていた方もおられますが、10月からは、当院で測定できます！ご期待ください！

