



地域に根差して56年 since 1969

# Hatta Medical News

2026年7月号



今年は、空梅雨ですが、それでも早く梅雨明けないかな～と思いがちながら、編集しております。

さて、去る6/3にNHKの人気番組の『あさイチ』に院長が出演しました。皆様にも聞かれるので、出演に至った経緯、打ち合わせ、当日の状況など、報告したいと思います。

スタッフ便りは、看護師の大江治恵さんに書いて頂きました。今年6月から電子カルテや検査業者が変わるなど、様々な変化に翻弄されつつ、患者さんのことを一番に考えているスタッフです。

恒例となったチームエンジン（腎臓病サポートチーム）から、管理栄養士の北岡美和子さんが、今が旬の適塩、味覚について解説されています。この時期にぴったりの美味しそうなレシピもご紹介頂きました。皆さん、ぜひ作ってみて感想など教えてください！



## 7,8,9,10月休診

7/1 門副院長 休診

8/13-16 医院休診

8/19 夜 院長休診

9/19~9/28 医院休診

## 院長 あさイチ出演



4月初め、NHKのプロデューサーの方から一通のメールが届きました。NHKあさイチで「適塩」を取り上げたいというのです。2015年にNHKためしてガッテンに出演したことがあることから、私にオファーが来たようです。熱心なプロデューサーで、オンラインでは何回も、そして京都まで何度も打ち合わせに来られました。メールのやり取りは、数十回！初夏に汗をかいた時に熱中症が多いこと

が知られていますが、その理由は、初夏は、アルドステロンという体に塩をためるホルモンが、まだ慣れておらず、必要以上の塩を出してしまうことが、原因の一つとされています。しかし、元々塩分摂取が多い方は、特別補充する必要がないことも伝えたいといけません。見分けるグッズとして経口補水液として大塚製薬のOS1を使いました。常温のOS1は、体に塩分が足りている場合は、とてもまずく感じ



じます。それが、塩分不足の際にはとても美味しく感じるのです。汗の塩分量を測定したり、自分の尿から塩分摂取量を測定する「減塩モニタ」を使用するなど、出た塩分や摂った塩分を測定してもらいました。番組で紹介したキーマカレーは、当院管理栄養士の荒木久美子さんが調理されました（写真）。私も試食しましたが、塩分が少ないと思えないぐらいパンチの利いた美味しいカレーでした。ぜひご家庭の料理にカレー粉をご利用ください！前日のリハーサルから渋谷のNHK放送センターに入りました。当日は台風と重なったので、早朝にNHKに入り、メイクをしてもらって、本番を迎えます。台風ニュースのため15



カメラ、音響、プロデューサーさん、お手伝い頂いた荒木さんとお姉さま



分程、放送時間が短くなりました。博多さんご兄弟、ゲストの山口もえさん、塚地武雅さん、鈴木アナ、皆さんとても素敵な方達で、ニュースの間は、雑談していました。サインももらってきました！また医院に飾りますね。今回の出演で沢山の応援メッセージを頂き、とても心強かったです！この場を借りて御礼申し上げます。ちなみにスーツを新調しましたが、ギャラで消えました（笑）。

## チームエンジンだより（栄養士 北岡美和子さん）

### ～適塩で「おいしい！」を続けよう～

慢性腎臓病（CKD）と血圧管理には減塩が欠かせません。しかし減塩にトライしても、濃い味に慣れていて続けられなかった、減らし過ぎて食事が味気なくなり量が減ってしまった、という方もいらっしゃると思います。「適塩」とは自分に合った塩分をとること。自分に合った適塩で「おいしい！」を続けていきましょう。

### ○1日の塩分摂取の目標量

厚生労働省が定めた「日本人の食事摂取基準（2025年版）」では、成人男性で7.5g未満、成人女性で6.5g未満ですが、慢性腎臓病や高血圧の方は男女とも6.0g未満が1日の目標です。

### ○味覚の特徴を知ろう

食べ物の味は舌や口の中の味蕾（みらい）で感じますが、味蕾細胞の寿命は約7～10日程度と短い期間で生まれ変わるといわれています。減塩を始めても「おいしくない…」とすぐにやめずに、1週間ほど続けると薄味に慣れることができます。濃い味付けに慣れてしまった方も、薄味でも素材の味を感じて「おいしい！」と感ずることができるようになります。外来でおこなう味覚チェックを参考に、ご自身の味覚も

### ○塩味を感じやすい温度は？

塩味は温度が低い方が強く感じるといわれています。温かくておいしいスープは塩分を感じにくくなるだけでなく、うどんの汁などを全部飲み干すと1日分の塩分をとることもあり、とりすぎに注意が必要です。料理の味見をするときは、小皿に取って少し冷ましてからするといいですね。

### ○調味料を減らす

日本人は塩分の約7割を調味料から摂取しているといわれています。味付けをしょうゆやみそなどの塩味だけに頼らずに、酸味や香味、辛味やうま味なども上手に利用しましょう。



## スタッフだより（看護師 大江治恵さん）



こんにちは。5年半ぶり4回目担当の大江です。入社してから23年目。続けてこられたことに自分が一番びっくりしています。電子カルテ、医療機器、ネット予約、その他いろいろ変わって次から次へと業務内容が変わっていく。職員の皆で支え、支えられて何とか現状維持できている状態です。最近は裏方で仕事をしていることが多いですが、皆様の近況をチェックしていますので大江チェックに引っ掛かり呼び出しされないよう日々お過ごしください。以前の私が書いた霊能師さんにも「バタバタ働きづくめや」と言われています。このまま八田医院で生涯現役で働けるかな。よろしくお祈りします。



## 第3回腎臓病教室のご案内

恒例の腎臓病教室のご案内です。

開催日時：2026年**10月18日（日）10時開店**

場所：八田内科医院

内容：利き出汁体験、ミニレクチャーなど

申込開始：2026年**8月1日（土）**から

申込方法：受付にて（電話可）

参加人数：先着40名まで



**🍅 あじとトマトのあっさりパスタ 🐟**

<b>材料(1人分)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・スパゲティ(乾) 80g</li> <li>・あじ(三枚おろし) 50g(片身)</li> <li>・しょうが(しぼり汁) 小さじ1</li> <li>・小麦粉 小さじ1</li> <li>・オリーブオイル 小さじ1</li> <li>・にんにく(みじん切り)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●たれ</li> <li>・ボン酢 大さじ1</li> <li>・オリーブオイル 大さじ1</li> <li>・トマト 1/2個(100g)</li> <li>・みょうが 1/2個</li> <li>・あらびき黒こしょう 適量</li> <li>・大葉 5枚</li> </ul>
----------------	---	---

**🍴 つくりかた**

- ①あじは中骨をとって2cmくらいに切り、しょうがのしぼり汁をかけて、小麦粉をまぶす。フライパンにオリーブオイルとにんにくをいれて炒め、香りが出たら、あじを皮からパリッとすまで両面焼いて、冷ましておく。
- ②ボン酢とオリーブオイルをよく混ぜてたれを作る。
- ③トマトは2cmくらいの角切り、みょうがは薄くスライスにし、②のたれを混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす。
- ④スパゲティを規定の時間ゆでる。(塩は入れない) ゆでたらざるにとって流水で洗い、しっかり水気をきる。
- ⑤スパゲティと、冷やしておいた③のたれ、①のあじ、黒こしょうを適量加えて和える。
- ⑥お皿に盛り付けて、千切りにした大葉をのせてできあがり。

**1人分の栄養価**  
 エネルギー 548 Kcal たんぱく質 19.7 g  
 脂質 20.9 g 塩分 1.6 g  
「日本食品標準成分表(八訂)増補2023」より

**おすすめポイント!**  
 旬のあじとトマトを使って、夏の暑さで食欲のない時にも、あっさり食べやすいメニューです。あじの代わりに生鮭やエビなどでもおいしいです。トマトの酸味と、みょうがと黒こしょう、大葉がアクセントになって、薄味でもおいしくいただけます。