

お惣菜・お弁当などの選び方のポイント



新しい生活様式の普及に伴い、外食の機会が減り、ご家庭で食事をする機会が増えている方も多いのではないのでしょうか。利用する機会が多いと、野菜不足や塩分、エネルギーを摂りすぎてしまう傾向にあります。選び方一つでヘルシーにもメタボリックシンドロームを招く原因にもなってしまう為、上手に利用することが大切です。

主菜 | 肉・魚・卵・大豆製品等が主のおかず

お魚のメニュー

お肉のメニュー

卵・豆・大豆製品のメニュー

副菜 | 野菜・きのこ類・海藻類等が主のおかず

サラダ **煮物・スープ**

きのこ・海藻類などのメニュー

緑色の野菜料理等は意識して選ぶようにしましょう。他にもカット野菜や乾燥わかめ、もずくやめかぶの個食パックも手軽にご利用できます。

主食 | ごはん・パン・麺類等

お米のメニュー

パンのメニュー

麺類のメニュー

◆ 組み合わせを工夫しましょう。

お弁当やお惣菜の中には、味の濃い料理や脂質を多く含んでいるものもあります。

例えば、揚げ物・炒め物が重なると脂質の摂りすぎが心配ですし、煮物が重なると塩分の摂りすぎが気になります。調理法が重ならないよう、色々な食品や料理を組み合わせるようにしましょう。



◆ 栄養成分表示を活用しましょう

お弁当やお惣菜を選ぶ際は、栄養成分表示があるものは、エネルギーや塩分等をチェックし、選ぶ時の参考にしましょう。

栄養成分表示 1食(〇g)当たり

熱量	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

例：食塩相当量に注目してみる場合

1日の食塩相当量の目標量は成人男性7.5g未満、成人女性6.5g未満となっています。
(高血圧及び慢性腎臓病(CKD)の重症化予防のための食塩相当量は男女とも6.0g未満)
(日本人の食事摂取基準 2020年版 厚生労働省)

京都山城総合医療センター やましろタイムズ Yamashiro Times

第58号 令和3年夏

令和3年度4月から耳鼻咽喉科の診察日が増えました！！

耳鼻咽喉科診察日 ▶ 月曜、火曜、金曜 ※診察日が週2回から週3回に変更となっております。

より多くの患者さまにご利用いただきやすくなりました。
詳しくは、当院ホームページ及び外来担当医表をご覧ください。
※非常勤医師による外来診察のため、予約のみとなっております。

京都山城総合医療センター HP
外来担当医表

新型コロナウイルス院内対策 ～安心安全に受診していただくために～

低濃度オゾンによる新型コロナウイルス対策を導入しております！！

当院では令和3年2月から、「低濃度オゾン発生器」を1階フロアの内視鏡室などに設置しました。この発生器は、低濃度のオゾンを発生させ、人体に影響なく、新型コロナウイルスの感染力を低下させる効果があります。

この低濃度のオゾン発生期は、人と環境にやさしく、除菌・消臭・新型コロナウイルスの除菌できる効果があります。

上背面から低濃度のオゾンが発生します

診療科案内をご覧ください！！

この度、診療科案内(令和3年度版)が完成いたしました。内容は、初めて当院を受診される方にスムーズに受診していただけるよう、院内マップや外来受診の方法、各診療科の特徴(先生の顔写真付)などを載せています。

院内の正面に診療科案内を置いてありますので、ご自由にお持ち帰りください。

また、当院ホームページの「診療科のご案内」に掲載していますので、是非ご覧ください。

京都山城総合医療センター 診療科案内

**日本医療機能評価機構認定病院
京都山城総合医療センター**

〒619-0214 京都府木津川市木津駅前一丁目27番地
TEL:0774-72-0235(病院代表) FAX:0774-72-2155
HP: <http://www.yamashiro-hp.jp>

**介護老人保健施設
やましろ**

介護職員募集中！

〒619-0214 京都府木津川市木津駅前一丁目27番地
TEL:0774-73-0359 FAX:0774-71-8600
HP: <http://www.yamashiro-hp.jp/rouken/>

コロナと夏

「フレイル」と呼ばれる状態について、
ご存知ですか？



フレイルとは、高齢者の活動性が低くなることで運動機能や認知機能などが衰えた状態のことです。そのまま放置すると要介護状態につながる可能性があります。

新型コロナウイルス感染拡大の影響で自粛生活

となり、さらに夏の暑さが続く中で自宅での動かない時間が増えていませんか？フレイルは早めの対策で元の健康な状態に戻ることができると言われています。今回は屋内で行えるフレイル対策をご紹介します。

椅子を使った運動



● もも上げ 足の付け根の筋肉を鍛えます。

- ・上半身は動かさずにゆっくりと太ももを上げ下げする。

※ひざが外側や内側に向かないように注意する。



● ひざ伸ばし 太ももの前の筋肉を鍛えます。

- ・つま先を上に向けながらひざをゆっくり伸ばす。
- ・上で少し止めてからゆっくりと足を下ろす。

立位での運動



● かかと上げ ふくらはぎの筋肉を鍛えます。

- ・足を肩幅に開いてまっすぐ立つ。
- ・両方のかかとをゆっくりと上げ下げする。

※物につかまりながら行う。

★無理のない範囲で各運動を10～20回繰り返しましょう★

※フレイル対策の詳細は 当院ホームページ「病院からのお知らせ」一覧を見る（2020.7.7）をご参照ください

リモート親活サロン

ご自宅から気軽に参加していただけるようにzoom（ズーム）を使ったリモート親活サロンを開催いたします。生後2ヶ月から4ヶ月頃ま

での赤ちゃんがいる親子を対象に、当院助産師が人形などを使ってリモートで、ベビーマッサージを交えご説明いたします。

ベビーマッサージとは

生後2ヶ月頃より植物油を用いて全身マッサージをすることで、皮膚刺激により全身循環を促します。消化機能アップや便秘の緩和、免疫強化や入眠を促し母子ともに情緒の安定を図ることにつながると言われています。



♡ 定員 4組程度

♡ 参加費 無料

♡ 開催予定日時 午前10時30分～11時30分

令和3年 8/28（土） 10/23（土）

12/25（土）

令和4年 2/26（土）

♡ お問い合わせ

参加ご希望の方やお問い合わせについては、件名に「ベビマ」だけ入力した、空メールを下記アドレス宛にお送りください。

✉ E-mail oyakatsu@yamashiro-hp.jp

※メール返信後3日で案内が確認できない場合は迷惑メール設定の解除をお願いします。

産後ケア事業のご案内



そんな心身に大きな負担を感じているお母さんのために！

指定された医療機関で宿泊して休養に専念ができる事業となっています。宿泊中はお母さんの体調や育児についての相談、赤ちゃんのケアなどを行います。

対象

産後4ヶ月の赤ちゃんとお母さん

お申込み

お住まいの市町村へお問い合わせください。

当院でも産後ケア事業を行っています！