

ちりべつ便り

12月7日
第8号

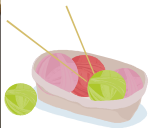
『知利別ギャラリー』設置しました。

透析治療をうけている皆様で、写真や絵画、書道、手芸、園芸などの趣味をお持ちの方も多いと思います。

この度、休憩室の一角に患者様の作品を展示するための『知利別ギャラリー』を開設しました。現在展示している写真も患者様の作品です。

皆様の作品を大募集しております。どのような作品でも遠慮せず、是非お持ちください。

なお、お持ちいただいた作品は3ヶ月程度を目安に展示させていただきたいと思っております。



12月の予定表



<胸部レントゲン>

月水金透析の方は、11日(金)

火木土透析の方は、10日(木)

※11日(金)午後透析の方は受付で検査票をお受け取りください。

<定期採血検査>

月水金透析の方は、7日(月) 21日(月)

火木土透析の方は、8日(火) 22日(火)

<火曜日担当医師>

8・22日：西谷院長

1・15・29日：横内先生



季節のじゆん(冬至)



十二月二十二日は冬至です。一年中で昼が一番短く、夜が一番長い日で、「ゆず湯」に入り、「冬至かぼちゃ」を食べる風習が日本にはあります。「ゆず湯」は、厳しい寒さの中でも健康に暮らせるように願い、風邪を防ぎ、皮膚を強くするという効果があります。冬至は湯につかって病を治す―湯治(とうじ)にかけています。また、柚子は融通が利くようにと願いが込められています。江戸庶民から生まれたとのことです。「かぼちゃ」は、厄除けになる、病気になるまいと言われています。実際にかぼちゃには、カロチンやビタミンが多く含まれています。冬にビタミンなどの供給源が不足していた時代はかぼちゃが貴重なものだったといえます。

体じやゃつ、もう一品！

すべてできる！簡単透析食



写真はイメージです

変わりカキフライ(1人分)

1人分の栄養量

(285キロカロリー)

たんぱく質	10.2グラム
カリウム	2.83グラム
リン	1.26グラム
塩分	1.6グラム

今月は、ビタミンB群や亜鉛等を豊富に含むカキを使ったレシピを紹介します。(栄養科 下國)

■作り方(2人分)

①小麦粉(大さじ2)に少しずつ水を加え水溶き小麦粉を作ります。

②カキ(中8個)は流水で洗い水気をよく切ります。

③パン粉(大さじ8)と青のり(小さじ3)はよく混ぜ合わせておきます。

④カキに①、③の順番で衣をつけて、こんがりときつね色になるまで油で揚げます。

⑤マヨネーズ(小さじ4)とレモン汁(小さじ2)を混ぜ合わせ、乾燥パセリ(適量)を散らしてソースを作ります。

⑥揚げたカキを器に盛り付け、⑤を添えて完成!

発行

サテライトクリニック知利別

室蘭市知利別1丁目8の1

0143-47-3500