

ちりべつ便り

1 月 4 日
第 9 号



新年あけましておめでとうございます。

みなさんにとって昨年はどんな年だったでしょうか。世界同時不況下、政権交代が起こり、室蘭から総理大臣が誕生した事は、明るい話題でした。当院もおかげさまで開設最初の年を、曲りなりにも無事越すことが出来ました。また、個人的にも 4 月に赴任し、なんとかここまでやってこることが出来ました。皆様のご協力に感謝いたします。しかし、2 年目のこれからが当院の真価が問われるのだと思います。気を引き締め、新年に望みたいと思っております。

『十分食べて、十分運動して、十分透析をする。』事が大事です。皆さんもこのことに気を配り今年も 1 年、元気にお過ごしください。

平成二十二年一月吉日 院長 西谷雅彦

サテライトクリニック知利別の

ホームページをリニューアル!

サテライトクリニック知利別がスタートして、間もなく 1 年になります。そこで、ホームページをより見やすくリニューアルしました。この「ち

りべつ便り」もカラーで見ることが出来ます。ぜひ、一度アクセスしてみてください。

<http://www.nshp-muroran.or.jp/>



季節のじぼば (鏡開き)



一月十一日は「鏡開き」の日です。もともと武士の風習で、男性が具足（鎧や兜のこと）にお供えた「具足餅」、女性は鏡台に供えた「鏡餅」をそれぞれ雑煮にして食べたことがこの行事のはじまりです。しかし、武家社会では「切る」という言葉を嫌いこのとき刃物は使いませんでした。それで、叩いて割るのですが、おめでたいときに「割る」というのも縁起が悪いため「運を開く」にかけて「鏡開き」と呼ぶようになりました。

また、鏡餅を食すことを「歯固め」と言い、硬いものを食べ歯を丈夫にして、年神様に長寿を祈るためと言われています。なお、お餅を食べる際は喉に詰まる事ありますので十分に気を付けましょう。

1 月の予定表



<胸部レントゲン>

月水金透析の方は、15 日 (金)

火木土透析の方は、14 日 (木)

<定期採血検査>

月水金透析の方は、4 日 (月)・18 (月)

火木土透析の方は、5 日 (火)・19 (火)

<火曜日担当医師>

12・26 日：西谷

5・19 日：横内

<担当医師のお休み>

6 日(水)西谷休み 代診：横内

11 日(月)横内休み 代診：西谷

体にやさしい、もう一品!

すぐできる! 簡単透析食

お餅はご飯より水分が少なく、たんぱく質やエネルギー等栄養素が多い食材です。(栄養科 下國)



写真はイメージです

お餅のお好み焼き(1 人分)

1 人分の栄養量

(334 キロカロリー)

たんぱく質 9.1 グラム

カリウム 0.2 グラム

リン 0.16 ミリグラム

塩分 1.5 グラム

■作り方(2 人分)

- ① キャベツ(2 枚)は茹でた後、ベーコン(2 枚)と共に 1 cm 角に切る。餅(4 個)は 7 mm 位の短冊切り、小ねぎ(8 本)は小口切りにしておく。
- ② 熱したフライパンにサラダ油(大さじ 2)を熱し①のキャベツ、ベーコンをさっと炒めます。
- ③ ②の上に餅を並べ、小ねぎを散らして蓋をして 5〜6 分蒸し焼きにする。
- ④ 餅が溶けているようなら、全体がまとまるようフライ返しで押さえ、裏表に醤油(大さじ 2)を塗り、最後にかつお節(適量)をかけて出来上がり。

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

TEL(0143)47-3500