

<栄養科コーナー>～冬の味覚・おいしいレシピ～

ショウガ風味のカブポタージュ

体を温める野菜を使って作る、きれいな白のポタージュです。サラッとした飲み心地で、口の中にカブの味が広がります。

材料（4人分）

カブ・・・5個、 深ネギ・・・2本
ショウガ・・・1片、水・・・300cc
牛乳・・・300cc、鶏ガラスープの素・・・4g
塩・・・小さじ1/2、バター・・・5g
カブの葉(浮き実用)・・・ 2～3本



作り方

- ①カブは皮を剥いて、薄切りにします。ネギは白い部分と緑の部分に分け、白い部分のみじん切りにします。ショウガはすりおろします。
- ②大きめの鍋を熱し、バターを溶かし、みじんに切ったネギがしんなりするまで炒めます。
- ③カブ、ショウガのすりおろし、水、スープの素を加えます。スープが沸騰したら、ネギの緑色部分を加え弱火にして、20分程煮立てます。
- ④ネギの緑色部分を取り除き、③をフードプロセッサーかミキサーにかけ、なめらかにします。
- ⑤キッチンクロスなどを用いて、④をこします。
- ⑥こしたものを鍋に戻し、牛乳を加えてのばします。弱火で温め、塩で味を調えます。
- ⑦浮き身用に、カブの葉をゆで、水気を切り、細かく刻みます。
- ⑧スープを器に盛り付け、仕上げに浮き実のカブの葉を散らしてできあがりです。

<医療ーロメモニュース>

○糖尿病2,000万人突破！予備軍含め、10年で1.6倍に！～厚労省調査「医療ニッポン」

患者だけで無く予備軍も含めると、1997年からの10年間で1.6倍、4.7人に1人が糖尿病あるいはその可能性が高いとの調査結果が発表され、生活習慣病の危険な実態が浮き彫りになりました。血糖値を示すヘモグロビンA1c(正常値5.6%未満)6.1%以上が約890万人(前年約820万人)5.6%～6.1%未満が約1,320万人(同1,050万人)で合わせて2,210万人にもなりました。割合は70歳以上が37.6%で最も多く、年齢に比例して増加しています。

○「医師の言葉」で、患者に理解されづらく言い換える言葉とは？～医師アンケート調査～

- ①誤嚥(ごえん)・・・うまく飲み込めず、唾液や飲食物が気管に入ってしまう状態(誤飲と間違ふ)
- ②重篤(じゅうとく)・・・生命の危険な状態。いつ何が起きてもおかしくない状態。
- ③生検(せいけん)・・・専用の器具や注射器で、組織の一部を取って顕微鏡で見る検査
- ④耐性(たいせい)・・・細菌が薬に慣れてしまっていて効かなく(効きが悪く)なってしまう状態
- ⑤予後(よご)・・・今後の見通し。病気の具合が、今後どうなるか。

★使わないようにしている言葉ベスト5・・・クリニカルパス、エビデンス、寛解(かんかい)、QOL、インフォームドコンセント・・・どの業界でも専門用語は難しくてわかり辛いですね。

「365日、24時間、いつでも、だれでも、地域に開かれた病院づくりを目指す」

〒890-0054 鹿児島市荒田1丁目25-6 医療法人恵徳会 小田代病院

TEL:099-253-8111 FAX:099-253-8140 ホームページ: <http://www.odasiro.e-doctor.info>