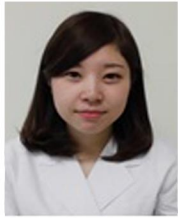


# ちょっと知ってね！総合病院

～私たちの知識がお役に立てばうれしいです！～

## 【今日から取り入れてみよう～乳和食～】



管理栄養士  
鈴木 香茄

今回は牛乳を調理に使用することで、美味しく減塩、さらにカルシウム不足を解消できる「乳和食」についてご紹介します。

乳和食とは、牛乳を出汁として置き換えたり、調味料を水の代わりに牛乳で割る・のばすといった調理方法です。味噌汁の場合、味噌の量を半分に減らすことができ、牛乳と合わせて溶き入れるだけでコクのある減塩味噌汁になります。味噌汁1杯の塩分量は約2.0gで、乳和食にすると約1.2gになります。

病院ではサバの味噌煮、金平ごぼうを乳和食で作り、提供しました。「従来よりも美味しい」「コクが出て塩分が少なくても食べられる」といった感想がありました。牛乳の味やにおいが気にならない乳和食のレシピなら、牛乳が苦手な人でも毎日続けられます。

乳和食で調理される際、食事制限がある方はその指導に従ってください。

ミルクみそ基本配合 味噌 : 牛乳 = 1 : 1

【問い合わせ先】八雲総合病院 ☎0137-63-2185

## 新任医師紹介



内科医師 開田 恵理奈

4月より赴任しました開田と申します。  
呼吸器疾患でお知りになりたいことがあれば、気軽にお声がけください。

「特定健診」「後期高齢者の健康診査」のお知らせ  
国民健康保険に加入の40歳から74歳の方を対象とした特定健診と、後期高齢者の健康診査については、新型コロナウイルス感染症の感染予防の観点から、集団健診、個別健診共に当面実施を控えることとし、令和2年度においては9月以降の実施予定とし、また、例年5月にお届けしている受診券は8月の発送を予定しています。

特定健診および後期高齢者の健康診査の詳細については、今後決まり次第順次広報などでお知らせしますのでご理解をお願いします。  
【問い合わせ先】  
住民生活課国民健康保険係  
☎0137-62-2112

## 令和2年度 日本赤十字社 社資募集のお願い

日本赤十字社は、世界各国の赤十字社とともに、戦争や災害、病気などで苦しんでいる人々に救援の手をさしのべています。また、国内でも、地震、台風などによる被災者の救援活動や医療、献血、福祉など、幅広い分野で活動しています。人道を旗じるしに、皆さまの温かい善意にささえられています。赤十字活動資金においては、今年も募集を始めています。

今年度も募集活動の展開を予定していますので、赤十字の活動へのご支援とご協力をいただきますようよろしくお願いいたします。