



# 『銀杏』



さっぽろ<sup>ぎんなんかい</sup>銀杏会記念病院は財団法人日本医療機能評価機構より、2018年6月7日付で3rdG:Ver.1.1の認定を受けています。

今回は当院が連携させていただいている  
ご施設をご紹介します♪

## メディカル・リハビリホーム グランダ山鼻さん



メディカル・リハビリホームグランダ山鼻  
外観/土地建物の所有形態:事業主体非所有

## & メディカル・リハビリホーム グランダ知事公館前さん



メディカル・リハビリホームグランダ山鼻知事公館前  
外観/土地建物の所有形態:事業主体非所有

こちらの2施設は、看護職員\*1が24時間配置されており、ご病気で医療的ケアが必要な方でも安心して入居できる施設です。機能訓練指導員\*2が在籍しているため、体操メニュー等を行い、その方の能力の維持・向上に務めてくれます。お食事もホーム厨房で調理しており、お身体に合わせた個別メニューのほか、定期的にイベント食もあります。また、当院医師と連携を図り、施設での望む生活ができるよう取り組んでおります。

\*1:介護にかかわる職員体制/2:1以上(週40時間換算)、夜間帯(22時~翌6時)最少時は看護職員1名、介護職員2名(満床時)を配置(人数はシフト数を記載)。看護職員(看護師または准看護師)を常勤換算(週40時間換算)で2名配置(満床時) [メディカル・リハビリホームグランダ知事公館前は看護職員(看護師または准看護師)を常勤換算(週40時間換算)で1名以上配置]。\*2:機能訓練指導員(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士などの有資格者)を概ね合計週40時間配置。

# 骨粗鬆症予防レシピ紹介

「骨の栄養」と聞いて頭に思い浮かぶものは何でしょうか？皆さん、【カルシウム】が一番に頭に浮かんだのではないのでしょうか。カルシウムの摂取不足は、骨粗鬆症を引き起こす原因の一つとなります。カルシウム不足の予防、骨にカルシウムを補給する為には毎日の食事からカルシウムを摂取することが大切です。

カルシウムは牛乳などの乳製品はもちろんのこと、小松菜など青菜の野菜、大豆製品など、日常でよく食べられる食材にも多く含まれています。普段のお食事を少し意識するだけで無理なく骨粗鬆症予防に繋げることができます。

今回は、カルシウムたっぷり！！かつ、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを豊富に含む鮭、カルシウムを骨に定着させる役割があるビタミンKをたっぷり含んだ小松菜を使用した、骨粗鬆症予防にぴったりのレシピをご紹介します。

春が近づいて来てはいますが、まだまだ肌寒い日が続きますので、熱々のグラタンでホッと温まりましょう(^^)

記：管理栄養士 庫田

## ★鮭の豆乳グラタン (2人分)

- ・鮭切り身 2切れ
- ・塩コショウ 少々
- ・バター 10g
- ・玉葱(中サイズ1玉)、小松菜(3束)、しめじ(1/2株)
- ・小麦粉大さじ2
- ・豆乳 200ml
- ・味噌 大さじ1
- ・コンソメ 小さじ1
- ・ピザ用チーズ 80g



- ①一口大に切り、塩コショウをした鮭を、バターを引いたフライパンで表面に火が通るまで焼く
- ②野菜を加えしんなりするまで炒め、小麦粉を入れ粉っぽさがなくなるまでさらに炒める
- ③豆乳、味噌、コンソメを加え、とろみがつくまで煮る
- ④全体的にまとまりができれば、グラタン皿に移し、ピザ用チーズをのせ、オーブンやトースターでチーズにこんがり焼き色がつくまで焼いて完成★

## 外来のご案内

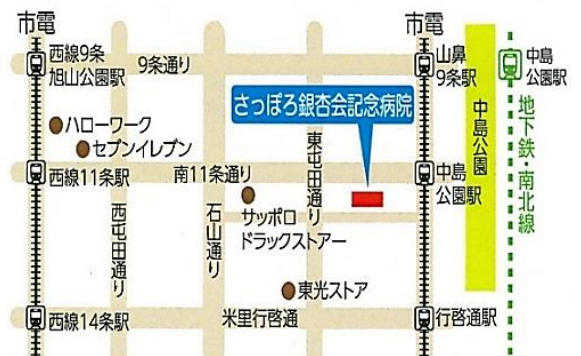
診療時間		月	火	水	木	金
午前 9:00~12:30 (受付~12:00)	1診	川西理事長	平山院長	川西理事長	藤井副院長	川西理事長
	3診	10:00~ 平山院長	10:00~ 堀田医師	藤井副院長	堀田医師	10:00~ 平山院長
12:30~13:30		交代制	交代制			交代制
午後 13:30~16:30 (受付~16時)	1診	藤井副院長	川西理事長	堀田医師	平山院長	藤井副院長
	3診	皮膚科 眞井医師			竹村医師	

～編集後記～

早いものでもう年度末となりました。新年度、いよいよ新生活の始まりですね。

みなさん、お体に気を付けてお過ごしください。

広報委員会一同



医療法人社団銀杏会 さっぽろ銀杏会記念病院  
〒064-0811 札幌市中央区南11条西8丁目  
電話：011-511-2060