

# まらまらレシピ vol.27

落ち葉が風に舞う季節となりました。

季節の変わり目にお腹の不調を感じることもあるかもしれません。そんな時におすすめなのが、旬のまいたけやしめじを使った「秋キノコとツナの和風スパゲティ」です。キノコは不溶性食物繊維を豊富に含み、腸内環境を整える役割を果たします。不溶性食物繊維は、便のかさを増やし、腸を刺激することで排便を促す効果があります。今回のキノコをたっぷり使ったレシピは、厚生労働省が推奨する食物繊維の目標量1/3日分(7g)が摂取できます。

この機会にぜひお試しください。(栄養室)



## 秋キノコとツナの和風スパゲティ 材料(2人前)

乾燥スパゲティ……2束(200g)	オリーブ油……大さじ1(14g)
にんにく……2片(10g)	ツナ缶(食塩不使用)……1缶(80g)
小ねぎ……1/3本(3g)	刻みのり……2つまみ(0.3g)
たまねぎ……1/2個(100g)	
まいたけ……1パック(100g)	A {めんつゆ(2倍濃縮) …1/2カップ 水(めんつゆ希釈用) …1/2カップ
しめじ……1パック(100g)	
生しいたけ……4個(60g)	

## ●栄養量(1人分)

エネルギー……622kcal	脂質……17.8g	塩分……2.4g
たんぱく質……23.4g	糖質……90.3g	

## ●作り方

- ①鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩(分量外)を入れ、パッケージの表示時間通りにスパゲティを茹でる。
- ②にんにくは皮を剥き、みじん切りにする。小ねぎは小口切りにする。
- ③しいたけは石づきを取り、薄切りにする。しめじとまいたけは石づきを取り、手で一口大に裂く。たまねぎは薄切りにする。
- ④フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ弱火で加熱する。香りが出てきたら③とツナを入れて炒める。
- ⑤④に①のスパゲティとAを加えて炒め合わせる。
- ⑥器に盛り付け、小ねぎ、刻みのりをのせる。



## ぽっちゃり検査技師が聞いてみた!!

このコーナーでは当院に入職した職員を紹介します。

まつもと たくみ

今回のインタビューは、膠原病・リウマチ内科 科長 松本 拓実先生 に伺いました。

**Q1…膠原病・リウマチと聞いて耳馴染みが少ないと思います。どのような診療を行っているのでしょうか。**

A. 関節リウマチをはじめとした自己免疫異常が原因で起こる膠原病疾患の診断、治療を行っています。膠原病疾患は慢性的の病気なので、病気とうまく付き合っていくことが重要です。一番患者さんの多い関節リウマチは、抗リウマチ薬を使い、多くの患者さんが寛解(関節の痛みがなく、リウマチ発症前の日常生活を送れる状態)を達成できるようになっています。また、他の膠原病疾患も免疫抑制薬を主体にし、ステロイドの使用量をなるべく最小限にしながら、患者さんが病気とうまく付き合っていけることを目標に診療しています。

**Q2…どのような患者さん、何を感じたら受診してもらいたいですか**

A. 関節のこわばりや痛み、原因不明の発熱、倦怠感、発疹などありましたらかかりつけ医に相談し、受診を検討してください。

**Q3…患者さんは痛みと向き合っていくとことになると思います。より悪化させないためのアドバイスはありますか**

A. 食事はバランスよく食べ、禁煙し、飲酒はほどほどに、しっかり睡眠をとること。ストレスを溜めないようにすること、可能なら体も動かすこと(ただし、痛みが強い時は無理をしないこと)が大事です。

**Q4…先生の休日の過ごし方を教えてください。**

A. 子供が野球チームに入っているので、その練習の手伝いをしながら、なるべく自分も体を動かすようにしています。

**Q5…好きなご飯のおかずはなんですか。理由もお聞かせください。**

A. 唐揚げ。理由は・・・、ないですね(笑)。

ありがとうございました。  
それではまた次号でお会いしましょう。

練馬光が丘病院は「公益社団法人地域医療振興協会」の運営施設です。地域医療振興協会は、地域医療を取り巻くさまざまな問題を解決し、へき地を中心とした地域保健医療の調査研究および地域医学知識の啓発と普及を行うことを目的に1987年5月に設立され、2009年12月1日より公益社団法人として新たにスタートしました。地域医療に対する意欲と実績を持つ医師を中心に、つねに地域保健医療の確保と質の向上など住民福祉の増進を図り、地域間での医療の不均衡の解消、地域の振興を推進しています。

発行元: 練馬  が丘病院

〒179-0072 東京都練馬区光が丘2-5-1  
TEL:03-3979-3611(代)  
<https://hikarigaoka-jadecom.jp/>

# きらきらレター

Kirakira-Letter

令和6年11月

公益社団法人地域医療振興協会 練馬  が丘病院 広報紙

第90号



## もくじ

骨粗鬆症・ウィメンズヘルスケア…… 2～3 きらきらレシピ Voi.27 …………… 4

ぽっちゃり検査技師が聞いてみた…… 4

## 骨粗鬆症・ウィメンズヘルスケア外来を始めました！

整形外科 部長 田中 瑞栄

超高齢社会をむかえて、骨粗鬆症は多種多様な疾患と関連しています。

厚生労働省は高齢者の健康問題とともに女性のヘルスケアについても重要な位置づけをしています。

骨粗鬆症は、女性の健康問題と関連が大きいことから、ライフステージ（思春期 成熟期 更年期 老年期）による疾患や課題に対応していくため、私たちは骨粗鬆症・ウィメンズヘルスケアセンターを立ち上げました。女性のヘルスケアを婦人科ではなく整形外科医が中心となり、運動器の観点から対応していくことは初めての試みでもあります。

産婦人科、内分泌内科（糖尿病内科）、リウマチ膠原病科、脊椎外科、歯科口腔外科、呼吸器内科、乳腺外科、精神科、放射線科、緩和ケア内科、リハビリ科、栄養科、薬剤部などの、多くの診療科と院内連携を構築し、多角的な診療の中核となることを目指してまいります。



### 対象となる疾患について

原発性骨粗鬆症、二次性骨粗鬆症、男性骨粗鬆症

妊娠後骨粗鬆症

乳がん術後アロマターゼ阻害薬による骨粗鬆症

自己免疫性疾患、甲状腺疾患を合併する方の骨ケア

生活習慣病（高血圧 糖尿病 慢性腎臓病 閉塞性肺疾患）

による骨粗鬆症

骨盤底機能障害（尿漏れ、骨盤臓器脱、膣のゆるみ）

思春期・成熟期の運動不足、骨ケア

骨折後や骨粗鬆症による慢性疼痛

その他、様々な症状のご相談窓口となるよう努めてまいります。

センター長：整形外科 田中瑞栄

診察日：火曜午後 木曜午後 その他随時ご相談可

