

冷やし中華

材料 2人前

ゆで中華麺 2玉(400g) トマト中 1/5ヶ(40g) 鶏もも肉(皮なし) 40g
カットわかめ(乾) 0.2g 卵 30g きゅうり 中 1/5本(20g) もやし 40g
こしょう 少量 酒 大さじ小さじ各1 サラダ油 1g
梅しそタレ(2人前):大葉 5枚 梅干し(赤しそ漬け) 1個 サラダ油 小さじ1
☆水 大さじ3 ☆鶏がらスープの素 小さじ1/3 ☆砂糖 大さじ1 ☆酢 大さじ1 ☆醤油 大さじ1

作り方

- 中華麺は、沸騰したお湯でさっと茹で、冷水で洗い水気をしっかり切る
- 鶏肉はこしょうをかけ酒に浸し、電子レンジ(600W)で4分加熱する。
- 卵は溶き、フライパンに油をひいて、薄く焼き、細切りにする。
- きゅうりは千切りにして水にさらしておく。もやしは沸騰したお湯に入れて茹でる。トマトは半月に切る。ワカメは熱湯をかけ食べやすい大きさに切る。
- 梅しそタレ 1、大葉の軸を切り、粗く刻む。梅干しは種を取り除き刻む。
2、耐熱容器に☆を入れてふんわりとラップをして、電子レンジ(600W)30秒加熱する
3、大葉、梅干し、サラダ油を加えて混ぜる。
- 皿に中華麺、野菜、鶏肉を盛りつけて、梅しそタレをかけて完成。



ポイント

- ◎中華麺は乾麺や生麺より茹で麺を選ぶことでカリウム、リンを抑えられます。
- ◎生野菜は水にしっかりとさらすことでカリウムが減少します。
- ◎鶏もも肉は焼き豚やハムの代わりに使用することで少ない塩分でおいしく食べられます。また梅や醤油が減塩のものだとさらに良いです。

透析患者の熱中症対策

・汗をかいていない、少ない時

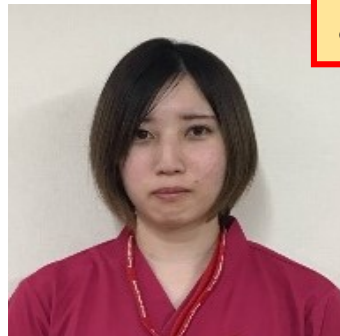
意識していつもより水分を多く摂る必要はありません。また、多量の発汗、下痢、嘔吐が無ければ、体から失われる塩分(ナトリウム)の量は多くないため、あえて塩分を意識して多く摂る必要もありません。水分摂取にはナトリウムやカリウムの含まれない(少ない)水や麦茶などが向いています。

・汗をたくさんかいた時

汗によって体重が減少した分を補給するイメージで少しずつこまめに水分を摂りましょう。汗をたくさんかいた場合は、透析治療中の方も、一般の方も、体からナトリウムなどの電解質も失われるため、塩分(ナトリウム)の含まれるスポーツドリンク等を少しずつ飲むのも良いでしょう。

ただし、商品によっては透析治療中の患者さんにとって塩分(ナトリウム)、カリウム等が多く含まれ過ぎているものもあるので注意が必要です。透析治療中の患者さんが選ぶなら、スポーツドリンクなどが比較的塩分(ナトリウム)、カリウムが少ないので、おすすめです。塩分の目安としては、0.1-0.2%のものが適当で、発汗量に応じて摂取してください。

♪2023年新入職員さん達♪



6月より透析室へ入職しました看護師の四方志穂(しかた しほ)です。2年間透析の経験があり、入職前の1年間は訪問看護師をしていました。これから宜しくお願いします。



初めまして、本年4月から透析センターで働いている看護師の高橋ゆみ子(たかはし ゆみこ)です。前院でも透析に携わっていましたが、なかなか慣れないことも多く、戸惑うことばかりですが、笑顔を忘れずに、一生懸命頑張ります。よろしくお祈りします。



初めまして看護師の諸留千穂(もろどめ ちほ)と申します。3~4年透析看護師の経験がありますが、また武田病院で勉強させていただきます。よろしくお祈りします。



4病棟から異動してきました看護師の平田詩央里(ひらた しおり)です。透析についてはまだまだ勉強中ですが、多々ご迷惑をお掛けしますが、一生懸命頑張りたいと思います。よろしくお祈りします。



5月16日より臨床工学技士として勤務しています佐野希未子(さのきみこ)と申します。宜しくお願いします。猫2匹と毎日バタバタと楽しい生活送っています。



4月から入職した臨床工学技士の小笠原新太(おがさわら あらた)です。前の職場でも5年間透析業務を行ってきました。環境の違いに1日でも早く慣れていけるように頑張りますのでよろしくお祈りします。