



みなみかぜ

Vol. 40

2019 OCT.

発行：黎明会 南台病院
東京都小平市小川町1-485
TEL：042-341-7111(代)
<http://www.minamidaihp.jp>

今日からできる減塩のワザ

食事サービス科

1、塩味は感じないけど・・・？

思い込み食品の塩分チェック！

甘いお菓子やパンにも塩分があります。

辛子明太子はたらこより、からし漬けはぬかみそ漬けより高塩分です。

“辛味が効いているから低塩で安心”ではありません。

流行の「水煮缶」は無塩ではないので、塩分も考慮して味付けしましょう。



2、減塩調味料はこっそり使う！

思い込みを利用して、家族に気づかれないように、こいくち醤油の容器の中身を減塩醤油にこっそりかえてみましょう。

みそは味の違いに気づきやすいので、減塩みそを少しずつブレンドして徐々に舌を慣らしましょう。



3、味の幅を広げよう

無塩トッピングでおいしさアップ！

減塩料理の味方は薬味です。

ねぎ、しょうが、にんにくなどが定番ですが、無塩の食材を利用して味にアクセントを添え、さまざまな味わいを感じてみましょう。

香り（こしょう、もみのり、青じそ、パセリなど）

辛味（とうがらし、粉ざんしょう、カレー粉、ラー油など）

こく&香ばしさ（オリーブ油、ごま油、無塩のナッツ、いりごまなど）

酸味（酢、刻んだトマト、レモン、ゆずなど）



食事のことでお困りのことがありましたら、「無料なんでも健康相談」等で管理栄養士にお気軽にお声かけ下さい。

当院では土曜日も終日外来診療を行っております。ご利用ください。

診療受付時間

月曜～土曜 AM8:30～11:30

PM1:00～4:00

第10回『小平市民のための健康増進セミナー』のご案内

リハビリテーション科

膝の痛みの悩みを抱えている方は少なくありません。

今回は、特に**高齢者の膝関節痛**を取り上げて、その**予防や解消方法**について当法人のリハビリスタッフが分かりやすくお話をさせていただきます。

テーマ：『高齢者のひざ関節痛』

担当：岡田 昇（南台病院リハビリテーション科 理学療法士）

日時：令和元年10月26日（土） 午後2時～3時

会場：黎明ホール（やすらぎの園4階）

参加費：無 料

申込先：小平市地域包括支援センターけやきの郷 042-349-2321

消費税増額に伴う【診療報酬】の改定について

医事課

令和元年10月1日から消費税が、10%になることに伴い、診療報酬の一部が引き上げられます。

保険診療は、非課税取引のため、医療機関が医薬品等の購入に際して支払う消費税は、医療機関の負担になっています。この負担を軽減するために、診療報酬の一部が引き上げられています。

当院で、皆様が診療を受ける際のご負担は、初診料で10円 入院料で10円～140円上乗せとなります。

なお、保険外の料金(個室料金・文書手数料・おむつ代等の費用)については、消費税10%で請求させていただきます。

『無料なんでも健康相談』のご案内

日時：毎週水曜日 PM3:00～3:30

場所：南台病院 外来診察室

実施日	担当	実施日	担当
10月2日（水）	勝見副院長	11月6日（水）	勝見副院長
10月9日（水）	健康管理室	11月13日（水）	薬剤科
10月16日（水）	看護部	11月20日（水）	看護部
10月23日（水）	リハビリテーション科	11月27日（水）	食事サービス科

※ 事前の予約は不要です。受付窓口、又は外来看護師まで、お気軽に声をお掛け下さい。

※ 都合により、担当が変更になる場合があります。

