

各科にクローズアップ！⑨



栄養科

◆病院での食事

栄養科は、入院中の人の食事づくりや栄養管理、栄養相談をしています。

食事は入院中の楽しみのひとつでもあります。当院では毎月、選択食と行事食を実施しています。選択食は、昼食の料理（主菜）を2種類から選べるようになっていきます。これまでの選択食では、舌平目の香味焼きが好評でした。行事食は、その月の行事にちなんだ料理にカードを添えて提供しています。10月は、よかつぺ祭りとハロウィンの行事食を実施する予定です。

◆食事とバランス

食品（食べ物）には、それぞれに役割があります。普段の食卓を思い浮かべながら、

少し考えてみましょう。

例えば、ごはんに含まれる主な栄養成分は炭水化物です。炭水化物は分解されて、体を動かすエネルギー源になります。また、ごはんには、たんぱく質も少し含まれています。が、ごはんのたんぱく質だけでは、体の細胞をつくるために必要な物質が不足しています。このため、体をつくるために必要なたんぱく質をバランスよく含んでいる肉や魚や卵などの動物性のたんぱく質を含んだ食品や納豆、豆腐などの大豆製品が必要です。これらは体の中で分解されて筋肉や骨などをつくる材料になります。

しかし、体を動かすエネルギー源やたんぱく質源がそろっていても、これだけでは体を正常に機能させることができません。骨や血液をはじめ色々な体の細胞をつくったり、細胞の働きを正常な状態に維持したり、摂取したエネルギーを自分の体を動かすエネルギーに変えるためには、ビタミンや

ミネラルが必要です。

ビタミンやミネラルは食品によって含まれている量や種類に違いがあります。果物や野菜・きのこ・海藻類は、肉や魚・卵・豆腐にあまり含まれていないビタミンやミネラルを含んでいます。そして牛乳などの乳製品は、他の食品で不足しがちなミネラル（カルシウム）を多く含んでいることが特徴です。このように、食品に含まれている成分はさまざまであり、それによって体内での働きに大きな違いがあるため、いろいろな食品をかたよらずに食べることは、とても大切なことです。

また、食べる量も重要です。少ないと低栄養の危険性があり、摂り過ぎると肥満や新たな病気を招いてしまいます。元気で食欲のある人は食べ過ぎに注意し、食欲のない人や高齢者は不足しがちになるので、量とバランスに気をつけましょう。また、食欲のない人や体調が悪い人は、自己判断をすることでも危険です。きちんと受診をして、正しい食事を心がけましょう。

抗がん剤の副作用で悩んでいませんか

抗がん剤などの副作用でなかなか食欲が出ない、口内炎の痛みで食べられない、味覚の変化で何を食べてもおいしく感じないなど食事について悩んでいませんか？

市民病院では、専門の歯科医師、管理栄養士を招き、皆さんの悩みについて一緒に考える相談会を開催します。ご家族で参加してみませんか。

第1回…がん治療中の栄養管理の工夫について

日時…11月1日（火）14時～15時

第2回…口腔ケアの重要性について

日時…11月17日（木）14時～15時

場所は市民病院第一講義室で開催し、参加費は無料です。参加ご希望の方は、看護部長大木まで☎72-1525

音楽のプレゼント

そうさぬくもりの郷と市民病院で8月30日、城西国際大学吹奏楽団の皆さんによる演奏会が開かれました。なつかしい童歌や演歌などが次々と演奏され、患者さんたちは歌詞を口ずさみながら笑顔で手拍子を送っていました。



演奏する城西国際大学の皆さん

よかつぺ祭りで無料診断

10月16日（日）に行われるよかつぺ祭りの時にヘリコバクター・ピロリ菌（胃潰瘍や胃炎の原因にもなる菌）の検査を、事前予約の40歳以上の先着10人に無料で行います。申し込み先：10月3日（月）9

時から市民病院看護部長大木まで☎72-1525
※当日の朝食は食べずに（水は検査1時間前まで可）おいでください。検査結果は20分ほどで分かります。

患者さんにおいしい食事を



身近な市民への協力者

民生委員児童委員を紹介

新しい民生委員児童委員さんをご紹介します。

◆民生委員児童委員とは

民生委員児童委員は、市民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行うなど福祉推進のリーダーとして活動する民間の奉仕者です。人格見識共に高く、広く社会の実情に通じ、かつ、社会福祉の増進に熱意のある人の中から、知事の推薦によって厚生労働大臣から委嘱されます。

☎福祉課福祉班 ☎73-0096

◆民生委員児童委員

(敬称略)

地区	氏名	電話	担当区域
豊栄	行木 裕二	73-1625	木積、青葉谷、田久保 富岡、牛岡
	増田 利夫	73-5479	飯倉台2・3・5・6丁目
椿海	佐藤 栄子	73-6088	八重崎、五正部、向新久 天神、宿、仲見江、若葉、二條



▽優良寡婦
土屋 晴美
(今 泉)



▽優良母子家庭の母
田 中 富佳
(野 手)

◆千葉県母子寡婦福祉連合会
長表彰
(敬称略)

第65回東総駅伝大会

出場チーム募集

市内を会場として開催する東総駅伝の一般の部(34・71km)、青年の部(17・87km)への出場チームを募集します。
大会期日：12月4日(日)雨天決行 チーム構成：選手5人、補欠2人 参加費：1チーム5千円 申し込み：11月4日(金)までに左記へ
※大会の会場およびコースが変更となります。詳細は市ホームページをご覧ください。
☎市体育協会事務局(生涯学習課内) ☎73-0097

スポーツ結果 (敬称略)

◆飯岡しおさいカップ (8月28日・旭市)

【低学年の部】
優勝：のさかFC
準優勝：飯岡FC
3位：旭FC
【高学年の部】
優勝：飯岡FC
準優勝：FCドリム
3位：光JEGGSFC



4年連続優勝したのさかFC

◆千葉県少年野球秋季大会 (ろっさん杯) 匝瑳市予選大会 (9月3・4日・みどり平東公園野球場ほか)

優勝：野栄スポーツ少年団
準優勝：豊和スポーツ少年団
3位：吉田スポーツ少年団・須賀スポーツ少年団



優勝した野栄スポーツ少年団

◆香取市招待ジュニアサッカー交流大会 (9月11日・香取市)

優勝：飯岡FC
準優勝：のさかFC
3位：成田SSS

◆第6回匝瑳市少年少女剣道大会 (8月28日・のさかアリーナ)

優勝：まつお少年剣友会
準優勝：成東少年剣友会東

3位：野栄剣道スポーツ少年団・春日剣道教室
【小学生高学年の部】
優勝：まつお少年剣友会
準優勝：高神剣道教室
3位：野栄剣道スポーツ少年団・成東少年剣友会東

【中学生男子の部】
優勝：神栖第四中
準優勝：波崎第三中
3位：野栄中・横芝中

【中学生女子の部】
優勝：神栖第四中
準優勝：野栄中
3位：大網中・松尾中



寄付 (2万円以上)

●市へ

株式会社エコ・フード
会長 熱田正行様より…
10万円 (畜産業費指定寄付金)
10万円 (環境衛生費指定寄付金)