

Beans

ビーンズ

2014
春
h・a・r・u
Free
年2回発行 健康情報誌



天使ちゃんマークについて「天使ちゃんマークは、財団法人 いばらき腎バンクのシンボルマークです。」

p.2 : to be professional 何を学ぶのか

「低タンパク質生活を効果的に続ける工夫について」

筑波大学附属病院 病態栄養部 管理栄養士 小杉 文美

p.3 : 献腎移植経験者のお話

「いただいた命と共に」

「腎臓を守る食事の料理教室を開催いたしました」

p.2 : 厚生労働大臣から感謝状をいただきました

p.4 : 賛助会員・寄付金ご支援の募集

名称変更のお知らせ

チャリティバンダー、黄色いレシートキャンペーン

本広報誌に関する「ご意見」「ご希望」「ご感想」をお待ちしております。

お便りを下さった方には、粗品を差し上げます。
お便りをお待ちしております。
また、HPにて各種イベント情報を掲載しています。
詳しくはHPをご覧ください。http://www.iba-jinzou.com/
また、お問い合わせEメールは iba-jinbank@iba-jinzou.com です。

to be professional

何を学ぶのか

低タンパク質生活を効果的に続ける工夫について

筑波大学附属病院
病態栄養部 管理栄養士

小杉 文美



管理栄養士 小杉 文美

皆さんは、タンパク質がどんな食品に含まれているかご存じでしょうか。お魚やお肉、ご飯、パン、野菜、果物などあらゆる食材に含まれているのです。

私たちが普段食べている食事は、炭水化物・脂質・タンパク質の3つに大きく分けることができます（これを3大栄養素といいます）。

この中で、炭水化物と脂質は体を動かすエネルギーとして使われた後、腎臓や肺から排泄されやすい二酸化炭素と水になります。しかし、タンパク質は体の中で使われた後、二酸化炭素や水以外に、体に不要な老廃物ができてしまいます。

この老廃物を処理するのは腎臓なので、できるだけ体内でつくらないようにすることが、蛋白質制限の目的になります。

しかし、十分なエネルギーがないと、タンパク質を有効活用することができません。

その人の1日に必要なタンパク質が摂れていないと、体はエネルギー不足と判断し、自分の筋肉のタンパク質を削って補おうとします。そのときにも老廃物ができてしまうので、せっかくのタンパク制限が無駄になってしまいます。間食を取り入れたら、炒め物や揚げ物をするなど、炭水化物や脂質を上手に利用して、エネルギーを確保しましょう。

たんばく質を控えようとすると、量に不満を感じやすくなります。食事はただ満腹になればいいというものではありません。ちよつとしたひと工夫で満足感を得られます。今回は3つの工夫を紹介します。

①野菜でボリュームアップ!

薄切り肉の間にマッシュポテトを挟んだり、ゆでキャベツを巻くなど、野菜や芋類などをプラスすると、嵩増しでき、おいしくタンパク質を控えることができます。また、ハンバーグやつくねに細かく切ったしらたきや春雨を混ぜると、少ない肉の量でも、ボリュームのある主菜になります。

②お肉の選び方でタンパク質をカット!

タンパク質の少ない部位や素

材の置き換えで物足りなさをカバーできます。肉でいうと、同じエネルギーでも「もも」と「ロース」では「ロース」の方が、脂身が多いためタンパク質は少

なめですが、満足感はしっかりと得られます。

③目で見て味わう

少ない量を大きなお皿に盛ると貧弱に見えがちです。小ぶりの器によつたり、立体的に盛りつけることで、料理を引き立たせることができます。いろいろな料理を少しずつ盛りつけて味わうことで、気分も変わって楽しめます。

ぜひ、今日からの食事に取り入れてみてください。

野菜たっぷり 豚肉ロール

【作り方】

蛋白制限のために、お肉の量を減らしてしまうと、ボリュームに欠けてしまうので、スティック状に切った野菜をまいて、ボリュームを出しました。巻き終わりを下にすると、焼いている途中で崩れにくくなります。

もし焼いている途中で、ばらばらになってしまうときには、楊枝などで止めてもよいでしょう。

【栄養成分表】

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	塩分
110kcal	9.0g	6.8g	3.8g	0.4g



写真は1人分

【材料(1人分)】

- ・豚ロース肉 40g(薄切り肉1~2枚)
- ・好きな野菜(今回はミニアスパラ、にんじん、にらを使用)
- ・塩 ・こしょう ・油



Pink or Green?



ピンクリボン、乳がん撲滅の象徴としてあまりに有名になりましたが、同じようにグリーンリボンがあるのを御存じでしょうか。

グリーンリボンは1980年アメリカで始まり、世界的な移植医療のシンボルマークとなり、最近では私たちの周りでもみかけるようになりました。

情報によると、グリーンは成長と新しい命を意味するそうです。

広報紙編集ボランティア募集

本財団では茨城県民の皆様へ慢性腎臓病対策・臓器移植推進事業の1つとして下記のような広報紙を発行し、県民の皆様にも普及・啓発活動を進めております。

経験のある方もない方も、私達と一緒に広報紙づくりのお手伝いをしていただけませんか。ご連絡お待ちしております。

★発行部数：一回10,000部 年2回発行

★配布先：茨城県内臓器提供可能施設、茨城県内薬局・薬店、公共機関窓口等

■お問い合わせ先

茨城県つくば市天久保2-1-1 筑波大学附属病院C棟 322-1
TEL:029-858-3775 FAX:029-875-3885



いばらき腎バンクは平成26年4月1日から公益法人いばらき腎臓財団として新たな出発を致します。これまで以上に移植医療の普及と向上のため、並び



平成25年10月27日に茨城県立県民文化センターにおきまして厚生労働大臣から感謝状をいただきました。

いばらき腎バンクは平成元年に設立され、これまでに茨城県薬務課の強力な支援のもと、医療、教育、メディア、農協、透析患者、ボランティア関係者など多くの皆様のご協力のもと、茨城県の腎移植と慢性腎臓病予防の普及啓発活動に勤めてまいりました。今回の感謝状はこのようにこれまで腎バンクの活動にかかわられた方々を代表していただいたものであります。

慢性腎臓病予防の活動に対して適進していく所存でございますので、皆様これまで以上のご協力を宜しくお願い申し上げます。

厚生労働大臣から感謝状をいただきました



献腎移植経験者のお話

いただいた命と共に

私は、一九九六年献腎移植を受けました。

臓器移植法もなかった時代に。臓器の提供が有ったという事は、本人、家族、その他の関係者の理解があつて「生命の日を引き継ぎたい。」という強い思いが有ったからだと思えます。

私が慢性腎不全になつてから透析導入迄の二年間は、入院の繰り返しでした。失われた腎機能は元には戻らない。残された機能を大事にするしか方法がない事を知り、大きなショックを受けました。子育て、家庭、仕事を考えたら、生きていく自信さえ無くなつてしまいました。透析生活がどんなに大変なものか知らない私は、透析生活に入つて元気な生活がおくれる。とホツとしました。

私の場合は、週三回の夜間透析でした。気楽に考えていた透析生活は、自由に飲めない、食べられない、働けない、子供たちとの時間も無くなつてしまう厳しいものでした。移植をすれば、元気になれることを知りましたが、移植を受けられるということは、容易でないことも知りました。それでも、しっかりと透析を受けて他に病気を作らないようにして、体調を整えるように心がけました。血液透析からCAPDに移行してからは、生活にゆとりもできました。自分の腹膜を使つての透析だったので「清潔」を心がけました。

子供達も独立して行きました。透析生活も落ち付いていました。そんな私に移植の話がまわつてくるとは考えもしませんでした。移植の連絡が有った時「命の火」を考えました。

手術の日、改めて見ず知らずの人の命を身近に感じながら、拒絶反応がおきないで受け入れられることを願いました。朝ですヨ一の声で目覚めて、初めて飲んだ水と食事は、大変美味しく今でも忘れられません。その後は食欲も出て、体がどんどん変わっていくのが良くわかりました。安政状態から少しずつ体を動かして六カ月ぐらいで普通の生活ができるようになりました。

毎日の健康状態をチェックしながら、体調にあわせて旅行にも出かけました。京都・奈良の二泊三日。富士登山。尾瀬ハイキング。屋久島トレッキングと透析中にはできなかった事も、できるようになりました。理解のある提供者とその家族の皆さんのお陰で、元気な生活が送れるようになったのです。

今では、臓器移植もできて大切な「命」を引き継ぐことが、多くの人々に理解されるようになってきました。そして私達のまわりには、「命」を守るたくさんの人達がいます。私もその人達と手をつないで、ゆつくり焦らず、無理をしないで「いただいた命」と共に元気に過したいと思えます。

いのちの学習会



財団法人いばらき腎バンクでは、いのちの大切さはもちろん、自分の意思で行動できる素晴らしさ、健康で生んでくれた両親への感謝の気持ちも伝えることを願っています。「いのちの学習会」を開催しております。

講師は、希望に応じて移植経験者・医療従事者・大学教授等をお願いしております。道徳や総合の時間帯での開催も可能です。一度お問い合わせください。



【お申し込み先】
財団法人 いばらき腎バンク事務局
☎ 029 (8508) 3775
http://www.iba-jinzou.com/?p=428

腎臓を守る食事の料理教室を開催いたしました。

2月1日(土) 筑波学園ガスシヨールームにて、筑波大学附属病院栄養管理室の皆様のご協力をいただき、「腎臓を守る食事の料理教室」を開催いたしました。

減塩のポイントです。減塩料理と普段食べている料理を食べ比べ、塩分の違いを実感していただきました。
メニューは、主食・主菜・副菜・漬物です。



減塩料理	比較料理
・桜海老の炊き込みご飯	● 主食 ● 炊き込みご飯 (市販の炊き込みご飯の素)
・鮭のホイル焼き	● 主菜 ● 塩鮭の塩焼き
・ほうれん草の胡麻和え	● 主菜 ● ほうれん草の和え物
・田舎煮(減塩Ver)	● 副菜 ● 田舎煮(ちくわ入り)
・昆布漬け(白菜・胡瓜)	● 漬物 ● 梅干し



実習の前に栄養管理室長の岩部先生から、「味のマジック」に注意と、言うことで、隠れた塩分についてご講義いただきました。
参加者からは、「出し汁の活用について学んだ」「減塩の重要性を実感した」などの言葉が聞かれ、有意義な二日でした。
企画から調理実習に至るまでご尽力をいただいた栄養管理室の皆様、調理実習の場を提供して下さいました筑波学園ガス様に、心より感謝申し上げます。

色々なメーカーの商品が1台で販売できます

色々なメーカーの商品が1台で販売できます

自販機下パネル部分に左記の案内を入れて区別します。この自動販売機は、売り上げの一部が いばらき腎バンクの活動資金として寄付されます。

表示以外の商品も多数取り揃えてあります

寄付ができる飲料水の自動販売機をご存知ですか？

ジュースなどの飲料水を購入されると、購入代金の一部が いばらき腎バンクに寄付される自動販売機です。これらの自動販売機からの寄付は、移植医療の普及・啓発に使わせていただきます。県内には11か所に設置されております。

寄付が出来る飲料水の自動販売機設置施設

- 筑波メディカルセンター (つくば市)
- 住吉クリニック (水戸市)
- 菊池内科クリニック (つくば市)
- 扶桑薬品工業(株)茨城工場 (北茨城市)
- スーパertayヨーサンポー ト店(鹿嶋市)
- 茨城いすゞ自動車(株)本社 (水戸市)
- 恵和会恵和社会復帰センター(阿見町)
- (株)トップ下妻工場(下妻市)
- 日本薬品工業(株)つくば工場(筑西市)

お問い合わせ先
 財団法人 いばらき腎バンク
 つくば市天久保2-1-1
 筑波大学附属病院C棟322-1
 TEL 029(858)3775
 FAX 029(875)3885
 お気軽に お問い合わせ下さい

寄付が出来る飲料水の自動販売機設置にご協力いただける事業主様を募集しております。

- つくばセントラル病院(牛久市)
- 生化学工業(株)高萩工場(高萩市)

水戸市 (株)セントフォロカンパニー	常総市 水海道さくら病院	水戸市 山口クリニック
水戸市 水戸中央病院	茨城市 水戸医療センター	水戸市 茨城県医薬品配置協会
つくば市 川井クリニック	守谷市 守谷駅前クリニック	土浦市 大石内科クリニック
牛久市 (株)ホギメディカル	日立市 十王ひがし野クリニック	つくば市 湯沢賢治
つくば市 (株)常陽銀行	土浦市 土浦協同病院	坂東市 (株)倉持薬局
つくば市 筑波記念病院	つくば市 つくばクリニック	水戸市 茨城県薬剤師会
水戸市 水戸赤十字病院	鹿嶋市 前田病院	日立市 川島クリニック
土浦市 協和発酵キリン(株)	高萩市 生化学工業(株)高萩工場	神栖市 田辺三菱製薬工場(株)鹿島工場
つくば市 寺崎太郎	ひたちなか市 つちだ内科・泌尿器科クリニック	古河市 古河赤十字病院
千葉県 テルモ(株)	水戸市 (株)コヤマ薬局	中山市 中山商事(株)
土浦市 宮崎三弘	北茨城市 扶桑薬品工業(株)茨城工場	つくば市 MSD(株)
かすみがうら市 川島房宣	阿見町 (株)ツムラ茨城工場	北茨城市 かもめクリニック
土浦市 石川和明	阿見町 東京医科大学茨城医療センター	つくば市 関彰商事(株)
つくば市 大和ハウス工業(株)	つくば市 三井住友銀行	水戸市 住吉クリニック
土浦市 小林敏郎	水戸市 茨城県医師会	日立市 (株)日立製作所日立総合病院
常総市 東郷治久	土浦市 大鵬薬品工業(株)	高萩市 県北医療センター高萩協同病院
つくば市 (株)アルテック	つくば市 ウエルシア関東(株)	下妻市 (株)トップ下妻工場

平成25年度 賛助会員一覧

ご支援ありがとうございます。

平成26年2月28日現在でお申し込みいただいた皆様のお名前を掲載しております。(順不同・敬称略)

水戸市 茨城県総合健診協会	牛久市 セリア新薬工業(株)
笠間市 常陸クリニック	東京都 鶴沢 力
水戸市 大場内科クリニック	つくば市 大河内信弘
坂東市 緑野クリニック	土浦市 山手医院
水戸市 茨城県生活協同組合連合会	稲敷市 宮本病院
つくば市 つくば学園クリニック	古河市 古河病院
水戸市 水戸済生会総合病院	つくば市 菊池内科クリニック
取手市 JAとりで総合病院	下妻市 渡辺クリニック
行方市 なめがた地域総合病院	石岡市 渡辺内科
高萩市 極東製薬(株)	石岡市 (株)久保田薬局
東京都 日本ジェネリック(株)	つくば市 筑波銀行
笠間市 (株)カインス笠間工場	境町 茨城西南医療センター病院
水戸市 茨城県看護協会	土浦市 茨城県医療機器販売業協会

賛助会員・寄付金募集要項

<p>賛助会員</p> <p>【賛助会員募集対象】 法人賛助会員ならびに個人賛助会員</p> <p>【賛助会費】 法人賛助会費 5口以上50,000円以上 個人賛助会費 1口以上10,000円以上</p> <p>【賛助会費募集目標額】 年間4,750,000円</p>	<p>寄付金</p> <p>【寄付金募集対象】 当財団の趣旨に賛同し、寄付金としてご支援くださる方(賛助会員であるか否かは問いません)</p> <p>【寄付金額】 金額は問いません、寄付していただける金額を申し込み用紙にご記載下さい。</p> <p>【寄付金の目標額】 年間1,000,000円</p>	<p>お申し込み方法</p> <p>財団法人いばらき腎バンクホームページより「賛助会員・寄付金 申込書」をプリントしていただき、事務局宛へ、FAXもしくは郵送にてお送り下さい。 http://www.iba-jinzou.com/sanjiyo/</p> <p>銀行振込先 銀行：常陽銀行 研究学園都市支店 口座：普通 3451628 口座名義：財団法人いばらき腎バンク 理事長 大河内 信弘 (筑波大学消化器外科教授)</p>
--	---	---

平成25年度 寄付金会員名簿

ご支援ありがとうございます。

水戸市 茨城県介護老人保健施設協会	水戸市 茨城県薬剤師会県職支部	つくば市 大曾根タクシー(株)
水戸市 茨城県腎臓病患者連絡協議会	つくば市 旭化成ファーマ(株)	つくば市 エーザイ(株)
水戸市 水戸西ロータリークラブ	土浦市 小野薬品工業(株)	古河市 茨城県医薬品登録販売者協会
取手市 ときわクリニック	つくば市 荻原 奉祐	土浦市 辻 久茂
水戸市 茨城県食品衛生協会	水戸市 茨城県医薬品卸業組合	土浦市 大塚製薬(株)
古河市 総和中央病院	水戸市 茨城県薬剤師会検査センター	つくば市 アステラス製薬(株)
坂東市 石塚医院	龍ヶ崎 積水メディカル(株)つくば工場	土浦市 磯山 正蔵
神栖市 神栖済生会病院	東京都 ミノファージェン製薬	土浦市 鈴木 博一
日立市 十王ひがし野クリニック	水戸市 茨城県歯科医師会	つくば市 (株)アルテック
千葉県 桜庭 巧	東京都 (株)ヤクルト	つくば市 茨城県登録販売者協会
水戸市 茨城県獣医師会	つくば市 (株)つくばウエルネスリサーチ	東京都 ファイザー製薬(株)
神栖市 にへいなかよしクリニック	稲敷市 日本薬品工業(株)	

平成26年2月28日現在でお申し込みいただいた皆様のお名前を掲載しております。(順不同・敬称略)

お問い合わせ、ご質問等ございましたら、お気軽に事務局までお申し出ください。 **お問い合わせ先** 財団法人いばらき腎バンク事務局 / 柳田・村上

毎月11日はイオン幸せの黄色いレシートキャンペーンの日です。

イオン 幸せの黄色いレシートキャンペーンの流れ

- STEP1**
お買物をしたあと、精算時にレシートで黄色いレシートを受け取ります。
- STEP2**
黄色いレシートを投函BOXへ。BOXは地域のボランティア団体ごとに仕切られ、活動内容が記されています。支援したい団体のBOXにレシートを入れます。
- STEP3**
団体ごとに集計し、合計金額の1%相当の希望の品物を該当団体に贈呈。たとえば、レシート合計が100万なら1万円の品物が贈られます。

イオン土浦店に設置された投函ボックスへ黄色いレシートを投函ください

名称変更のお知らせ

財団法人 いばらき腎バンクは平成26年4月より、『公益財団法人 いばらき腎臓財団』に名称変更いたします。

いのちをつなぎ、助け合う社会を目指し、臓器移植の推進と慢性腎臓病予防に寄与するため、茨城県を拠点として日々活動して参ります。

【事務局】
 住所：茨城県つくば市天久保2-1-1
 筑波大学附属病院C棟322-1
 TEL：029-858-3775 FAX：029-875-3885
 E-mail: iba-jinbank@iba-jinzou.com
 ホームページ <http://www.iba-jinzou.com/>