



れいんぼー通信

VOL . 87

平成 23 年 12 月 29 日発行

あっという間に年の瀬になり、すっかり町もお正月の装いですね。グッと寒さも増してきていますので、この年末年始は風邪をひかないよう、元気に良いお年を迎えてくださいね。

万両【まんりょう】万両と千両の違い。

一見、どっちがどっちなのかわからない二つですが、万両は藪柑子（やぶこうじ）科で千両は千両科と科が異なります。万両の実は垂れ下がり、千両は上向きに付くので、万両の実は重く千両の実は軽いと、その発想からこのような名前が付いたそうですよ。



※上写真は『万両』

Photo by 文田 Dr.



接 遇 表 彰

当院では毎月目標を立て、接遇強化に取り組んでいます。

10月の月間目標は『電話対応』、11月は『いつも元気で明るく!!』でした。表彰スタッフは以下の者となります。

<看護師>

『電話対応』表彰者 佐藤 桂子（写真右）

『いつも元気で明るく!!』表彰者 霜出 美由紀（写真左）



12月の強化目標は『名前を名乗り、爽やかな電話対応』です。



★レインボー通信に皆さんの赤ちゃんをお披露目しませんか？

『今月のあかちゃん』大募集!!

“れいんぼー通信”に皆さんの赤ちゃんをお披露目しませんか？

どしどし御応募下さいませ♪お待ちしております(*。*)

皆さんの赤ちゃんを毎月少しずつ紹介していきたいと思ひます。ぜひカワイイお子さまをお披露目して下さい☆

応募はメールのみの受付となっております。

右記を入力の上、赤ちゃんの写真を添付し

hosp.hisamatsu@nifty.ne.jpまで送信して下さい。

（メールアドレスはお間違いのないようご注意ください）

*個人情報は上記目的以外では使用いたしません。

*添付写真によって載せる事が出来ない場合がございますが、ご了承下さいませ。

※『今月のあかちゃん』は当院ホームページ内にある「れいんぼー通信」からもご覧頂けます。是非チェックしてみてくださいね☆

(HPアドレス) <http://www.hisamatsu-hp.org/>

件名「れいんぼー通信」

本文に①赤ちゃんの名前（匿名希望の方はペンネーム）

②生年月日・性別

③赤ちゃんの自慢・紹介、赤ちゃんへのメッセージなど



体重管理はなぜ必要なのか

妊娠前の肥満度を知ろう

そこで、妊娠前の肥満（やせ）度を知る事が大切になってきます。肥満度の判定には BMI という指数が用いられます。空欄をうめて、あなたの BMI を計算してみましょう。

妊娠前の体重 = □ kg
 身長 = □ cm = □.□ m
 BMI = 体重 □ kg ÷ 身長 □.□ m ÷ 身長 □.□ m = □.□

2

体重増加の中身

一般に、臨月（出産間近）のお母さんの体重は 10kg 程増えていきます。お腹の赤ちゃんの体重に、胎盤や羊水の重さ、これだけで約 4kg 増えます。さらに妊娠中は血液量が増えたり、子宮の重さが増したり、乳房組織が発育したりして、その分が約 3kg になり、それ以外の体重増加分は脂肪で普通は 3~4kg が蓄積されます。この脂肪蓄積は、お腹の赤ちゃんの発育に必要ですし、出産後はおっぱいの分泌に欠かせません。ただ、元々太っていて既に脂肪がたっぷり蓄積されている人と、やせている人とは、妊娠中に蓄積すべき量が違います。

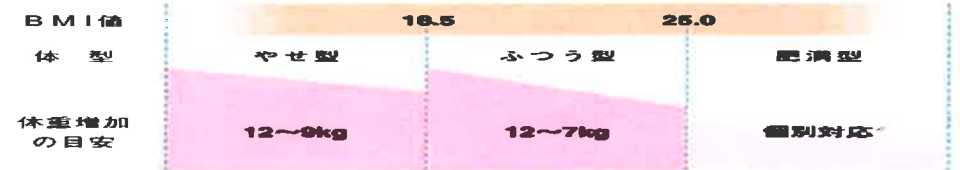
1

目標値を設定しよう

BMI が計算できたら、下の図で自分がどの体系に当てはまるかを見て下さい。体型ごとに体重増加の目安を示してありますから、これを参考に主治医や助産師と相談してあなたの目標値を決めましょう。痩せ型、ふつう型の人はお腹の赤ちゃんの体重その他で増える 7~8 kg にプラスして、少し脂肪を蓄えた方がいいですね。肥満型の人はいむしろ脂肪を減らした方がいいでしょう。なお、肥満型の人には何らかの病気が隠れている事がありますので、主治医に健康状態をよくチェックしてもらってください。

3

【体重増加の目安】



（厚生労働省「妊産婦のための食生活指針」2006年による）
 * BMI 値 25 をやや超える程度の方は 5kg を目安としますが、25 を大幅に超える場合はその人の健康状態にあわせて目標値を設定します。
 * 体重増加の目標値やエネルギー摂取量を決めるときは、必ず主治医や助産師と相談してください。



クリームゴリュレ

作り方

- 卵黄を入れ溶く。グラニュー糖を加えて、白っぽくもったりするまで混ぜる。(A)
- 鍋にバニラビーンズのさや、種、牛乳、生クリームを入れ火にかける。
軽く混ぜながら加熱し、沸騰直前で火を止め、60℃ぐらいまで冷ます。(B)
- (A)に(B)をゆっくり静かに加え、泡立たないように静かに混ぜ合わせる。
- ココットに静かに流し入れ、予熱しておいたオーブンに、深さ 2~3cm 程度お湯を張り、150℃で 20~30分、湯せん焼き。
- 焼き上がったら、粗熱を取り冷蔵庫で 1 時間程冷ます。
- グラニュー糖 → バーナー → グラニュー糖 → バーナー 完成
(少し色づく程度) (少し焦げ目が付くぐらいまで)

※時間があれば、冷蔵庫に入れて置く。

★Point★ 仕上げのグラニュー糖は焦がしすぎないように！

当院の手作りおやつです！

Recipe by niigawa



<材料>

- 生クリーム 200cc
- 牛乳 60cc
- バニラビーンズ 1/3 本
- 卵黄 (L 寸) 4 個
- グラニュー糖 30g

- ※ お皿：ココット皿
- ※ オーブン 150℃で予熱

