



栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.38

## ぶりの柚庵焼き



フライパンで作るぶりの柚庵焼きをご紹介します。  
ゆずの酸味と風味を効かせた調味液をからめることで、塩分を控えられます。



〈1人分〉・エネルギー 230kcal   
 ・塩分 1.0g 

---

 = エネルギー 約 80kcal  
 = 塩分 1g

《成人(18歳以上)における1日の塩分摂取目標量》  
 男性 8g 未満   
 女性 7g 未満 

日本人の食事摂取基準 2015年版より

### <材料 4人分>

- ・ぶり 4切れ
- ・酒 少々
- ・片栗粉 少々
- ・油 小さじ1
- ・ゆずしぼり汁 小さじ4
- ・しょうゆ 小さじ4
- ・みりん 小さじ2
- ・砂糖 小さじ2
- ・酒 小さじ2
- ・ゆずの皮 少々

①

- 添え野菜
- ・ブロッコリー、人参、大根

### <作り方>

- ① ぶりの表面に酒をふる。
- ② 調味料と刻んだゆずの皮を混ぜ合わせてAを作る。
- ③ ぶりの表面の水気をペーパータオルでとり、片栗粉を軽くまぶす。
- ④ フライパンに油を熱し、③のぶりを入れ両面を色よく焼く。  
火を弱めて①を入れ、ゆっくり煮詰めながらぶりにからめる。
- ⑤ 器にぶりと茹でた添え野菜を盛り付ける。

### ★ワンポイント★

- ・「はまち」や「さわら」など季節の魚でも美味しくできます。
- ・調味液を入れる時は、弱火にしフライパンを傾けながら、ゆっくりからめましょう。
- ・ゆず以外のかんきつ類(すだち・レモンなど)・さんしょう・しょうがを使っても風味がよく美味しく食べられます。

みなさん、明けましておめでとうございます。受付の大西です。本年もよろしくおねがいいたします。さてさて、今月号よりこもれびを少し変えてみました。大きな文字で「見やすく、読みやすいこもれび」作成してみました。いかがでしょうか。(ドキドキ) もし何かご意見がありましたら、ぜひお手柔らかに教えていただきたいと思います。(ドキドキ) バスの待合室として、最近たくさんの方にひだまりを利用していただいております。冬の期間は扉が閉まっており、ちょっと入りにくいなあ~と思われる方も多かもしれませんが、ぜひぜひお気軽にご利用ください♪室内を暖かくしてお待ちしております。\* 追記。私大西は、今月号のハートラちゃんの「中の人」では決してありません。

能力アップ「半分、ひっかけ」の答え 問題①「V」。左の文字などを半分に切った右側が右の文字などになります。問題②「ネコ」。4番目にあげられているのは「猫」。ひっかけ問題です。

▶こもれびがリニューアルしました！よろしくおねがいします。

# こもれび

2016年1月号 Vol.38

1. あれこれ紹介「大人のぬりえ」
2. 患者図書室ひだまり 図書紹介
3. お知らせ&クイズ



### 患者図書室ひだまり 利用案内

患者図書室は、患者さんやご家族の皆さんに「学びの場」と「癒しの場」を提供します。入院患者さん、外来患者さん、ご家族、面会の方、地域の皆様、病院職員など、どなたでも自由にご利用できます。

どうぞ、お気軽にお立ち寄りください。

### ◎利用時間

平日 9:00~17:00



### ◎図書の貸出

高松赤十字病院の診察券をお持ちの方  
貸出冊数 2冊 貸出期間 2週間

### ◎相談・質問

患者さんやご家族、地域の皆様からの医療・介護・福祉、がん相談等に応じます。

お問い合わせ先：高松赤十字病院 患者図書室 TEL：087-831-7101

# あれこれ紹介

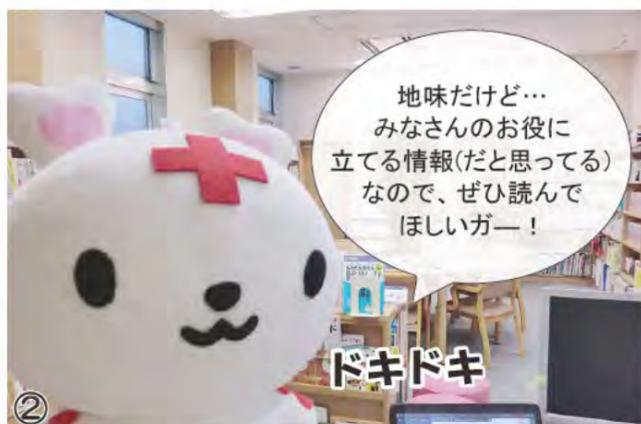


ハートラちゃん  
日本赤十字社のボランティアで  
一生懸命働く、ハートランドの妖精



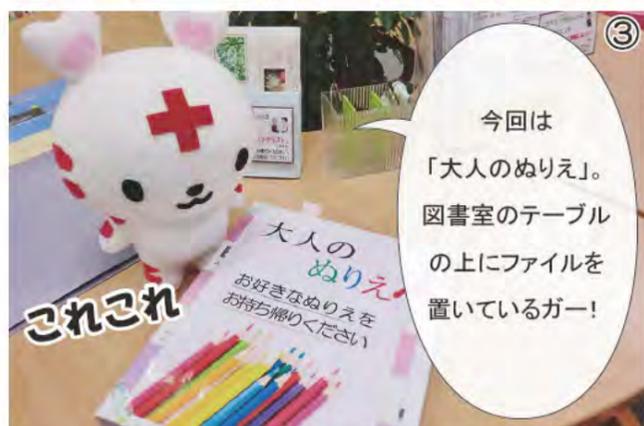
こんにちはー！  
ハートラちゃんだよ。  
これから患者図書室のことを  
あれこれと紹介しタイガー！

じゃじゃーん



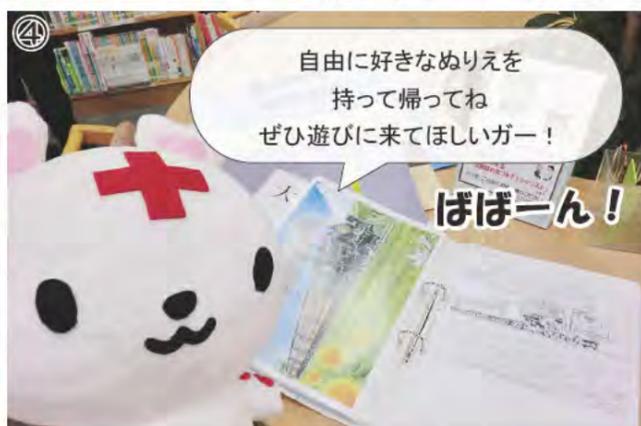
地味だけど…  
みなさんのお役に  
立てる情報(だと思ってる)  
なので、ぜひ読んで  
ほしいなー！

ドキドキ



今回は  
「大人のぬりえ」。  
図書室のテーブル  
の上にファイルを  
置いているガー！

これこれ



自由に好きなぬりえを  
持って帰ってね  
ぜひ遊びに来てほしいガー！

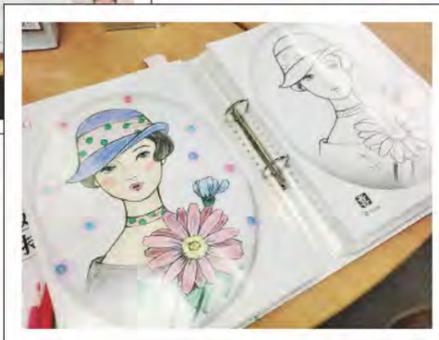
ぼぼーん！



テレビで放送された医療系情報番組では、こうした大人向けの「ぬりえ」を認知症の予防対策として専門家が推奨。線からはみ出さないように塗ることを意識したり、使う色を考えながら手を動かしていくことで、普段はあまり使われていない領域の脳神経細胞が刺激され、血流がアップするといわれています。また、利き手とは反対の手をあえて使うのも効果的だとか！（HP:みんなの介護）



▼人気のモダンな  
女性のぬりえ



▲ぬりえの効果についての  
特集もぜひご覧ください

患者図書室内のテーブルに  
大人のぬりえのファイルを  
置いています。  
どうぞ好きなぬりえを  
お持ち帰りください。  
また、こんな絵をぬりたい！  
というご希望がありましたら、  
受付スタッフに教えてください。  
(※色鉛筆の用意はありません。  
すみません。)

## 患者図書室ひだまり 図書紹介

1月20日～2月19日まで血栓予防月間です！



「脂質異常症」という病気をご存知ですか？血液中の脂質濃度が高くなったドロドロの血のことです。その血は血栓になりやすく、心筋梗塞、脳梗塞、脳出血等をまねくこともあり、注意が必要です！ひだまりでは、血液中の脂質濃度が高くなる原因のコレステロール、中性脂肪についての本を置いています。どうぞ、ご覧下さい。

- ◎NHK ここが聞きたい!名医にQコレステロール対策のベストアンサー(左)
- ◎最新決定版 コレステロール・中性脂肪を下げるおいしい食事自由自在(右)
- ◎専門医が教えてくれる!3週間で無理なくコレステロールと中性脂肪を下げる200%の裏ワザ実践編(下)など

### 受付スタッフおすすめ図書



ちょっと具合の  
よくないときのごはん

岩崎 啓子・石川 みずえ / 著

病院に行くほどではないけれど、  
何だかからだの不調を感じるなあ  
という時はありませんか？  
そんな時に重宝するレシピ本です。

風邪 / 食欲不振 / 胃腸の不調 / 疲れ、だるさ /  
目の疲れ / 首、肩のこり / 不眠 / ストレス、  
イライラ / … ほか様々な症状に対応しています。



### 看護師による 知って得する☆ミニ講座

●1月20日(水)・21日(木)  
足腰の衰え「ロコモ」  
に要注意!



講師：日本赤十字社健康生活支援講習指導員

●2月17日(水)・18日(木)  
「災害に備えて(仮)」



・予約不要  
・参加無料  
です。お気軽に  
ご参加ください

講師：看護部災害救護委員会看護師

□時間 11:30～12:00

□場所 本館1階 患者図書室「ひだまり」

《お問い合わせ》高松赤十字病院 看護部

☎ 087-831-7101



### みんなでいきいき脳力アップ大作戦！！

「おもいっきりテレビのお昼の脳トレ」「サルヂエ」なども手がけている篠原菊紀教授が監修する能力アップクイズです！

《第4回 半分、ひっかけ》 正解は、あとがきの下にあります。

問題① □に入るのは何でしょう？  
制限時間は2分です。

王 → E W → □  
干 → F U → J  
∞ → 0



ヒント：よーくながめてください。  
ヒント：真ん中で切ります。

問題② 4番目にあげられている動物の名前は  
何でしょう？制限時間1分です。

1. 牛
2. 豚
3. 犬
4. ○○
5. 猫
6. キツネ
7. タヌキ



ヒント：気付けば簡単です。  
ヒント：4番目…