



栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.39

れんこんとえびのもちもち焼き



もちもちで香ばしい一品をご紹介します。ぜひお試しください！



〈1人分〉・エネルギー 120kcal
・塩分 0.7g

🌙 = エネルギー 約 80kcal
🍷 = 塩分 1g

《成人(18歳以上)における1日の塩分摂取目安量》

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＞

れんこん	250g
えび	80g
むき枝豆	20g
ねぎ	10g
片栗粉	15g
塩	0.5g
サラダ油	15g
レタス	40g
かいわれ大根	5g
醤油	12g
辛子	少々(お好みで)
酢	適量

＜作り方＞

- れんこんは皮をむき酢水につけておく。
- えびは殻と背わたをとって大きめに切る。
- ねぎは小口切り、枝豆はさっと茹でておく。
- れんこんをすりおろし、えび、枝豆、ねぎ、片栗粉、塩を入れて混ぜ合わせる。
- サラダ油を熱したフライパンに④をスプーンで落とし入れ、両面をこんがり焼く。
- レタス、かいわれ大根はよく洗って食べやすい大きさにし、皿に盛り付ける。
- ⑤が焼きあがったら皿に盛り合わせ、辛子醤油を添える。

★ワンポイント★

- ★香ばしさが加わることで薄味でも食べやすくなります
- ★具をえびの代わりにチーズやちくわにしたり、辛子醤油をお好きな香辛料や 薬味、酢などを使ってアレンジしてみてください

2月号のこもれびは、いかがでしたか？リニューアルしてハートラちゃんがかわいいと噂なんです(笑) 突然ですが、先日、小学1年になる次男から『金太郎』の話をしてと頼まれたんですが…。金太郎？最近、TVのコマーシャルなどでよく見かける桃太郎、浦島太郎、金太郎ですが、いくら考えても金太郎の話だけが思い出せない!! 「マサカリ担いだ金太郎〜♪」の歌しか思い出せません!! みなさん、金太郎のお話を思い出せますか？こんな時は…とインターネットで調べてみました。『むかしむかし、あしがら山の山奥に、金太郎という名前の男の子がいました…』ちゃんと金太郎のお話見つかりました〜！そしてちょっとした豆知識も。金太郎って実は、坂田金時(さかたのきんとき)という実在の人物で、平安時代、源頼光の四天王のひとりといわれた武士だそうです。その強さ、勇敢さが広く知られるようになり、後世に語り継がれたのが金太郎のお話だそうです。インターネットは、本当にいろいろな情報を簡単に調べることができます。患者図書室にもインターネットができるようにパソコンを2台設置していますので、病気やお薬のことなど、気になることがあれば是非ご利用下さいね！患者図書室 緒方理恵



能力アップ「ひらめき」の答え 問題①「0歳」。自動車の運転免許には年齢制限がありますが、乗るのは何歳でもOKだからです。問題②「入る」グループです。「人」も入るグループの文字もロ(くにがまえ)だからです。

▶今月のこもれびは、図書室内にある「除菌BOX」についてご紹介します！

こもれび

2016年 2月号 Vol.39

- あれこれ紹介
「除菌BOX」をご紹介します。
- 患者図書室ひだまり 図書紹介
- お知らせ&クイズ



患者図書室からの
おしらせです！



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。またシャトルバスの待合としてもお使いいただけます。場所は本館1階総合案内となります。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



① こんにちはー！
ハートラちゃんだよ。
今回は除菌ボックスを
紹介しタイガー！

② こうやって
重ならないように並べて
青いボタンを押す！

④ 45秒で除菌完了♪
ぜひ使ってほしいガー！

③ ほらほら〜
この青い光が〜♡

使い方は非常に簡単です。ハートラちゃんが実践してくれた通り、除菌BOXに本を入れて、青いボタンを押すだけ。青い光(紫外線)によって45秒後には本が除菌されています。除菌が終わって扉を開けても、特に本に見た目の変化はありませんが、黄色ブドウ球菌、大腸菌をはじめとするあらゆる雑菌、さらにインフルエンザウィルスに効果があるそうです。



インフル、全国流行入り 9年ぶりの遅いスタート

厚生労働省は15日、全国約5千の定点医療機関から報告された4〜10日の1週間のインフルエンザ患者数が1医療機関当たり2.02人になり、全国的な流行開始の指標となる1.00を上回ったと発表した。今シーズンの流行が始まった。

昨シーズンに比べて1カ月以上遅く、厚労省によると、年を越えて1月に流行入りするのは、2006〜07年シーズン以来9年ぶりという。ピークは1月下旬から2月上旬となる見込み。検出されたウィルスは、A香港型、09年に新型インフルエンザとして流行したA型が多く、次いでB型だった。

黄色ブドウ球菌

食中毒、にきびや水虫など化膿性疾患の原因。健康な人でも皮膚や鼻の中に高率で検出される

《症状》
吐き気・嘔吐
腹痛・下痢

大腸菌

大腸菌は人や動物の腸管に存在し、通常病原性はなし

《症状》
吐き気・嘔吐
腹痛・下痢

インフルエンザウィルス

主に飛まつ感染 菌を持ち込まない!

《症状》
38℃以上の高熱
全身倦怠感、食欲不振
咳、鼻水

予防のために
図書を除菌しよう

患者図書室ひだまり 図書紹介

① ② 毎年2月17日〜23日はアレルギー週間です！
アレルギー週間とは、アレルギー疾患の正確な情報を国民に提供するための活動を推進する週間のことです。ひだまりでは、数は多くはないのですがアレルギーに関する本、レシピ本を置いてあります。どうぞ、ご覧くださいね。



- ① その「不調」、あなたの好きな食べもの原因だった? 遅発型フードアレルギー
- ② 0歳からのアレルギー予防がよくわかる本
予防こそが、最大の治療になる そのために親ができること
- ③ 食物アレルギーのすべてがわかる本 (健康ライブラリーイラスト版) など

受付スタッフおすすめ図書



離島で研修医 やってきました
水谷 緑 / 著

都会の病院で培ってきた常識が一切通用しない島の病院で、離島医療に人生を捧げるおじいちゃん先生とたくましい肝っ玉看護師長に鍛えられる研修医の体験記。

島での医療や、島に住む住民の方々との出来事を書かれています。とってもほのほのとしていて、リラックスして読めますよ！

看護師による 知って得する☆ミニ講座

- 2月17日(水)・18日(木)
あなたと家族を守る 防災の備え
講師：看護部災害救護委員会看護師
 - 3月16日(水)・17日(木)
「貧血予防について(仮)」
講師：本10看護室看護師
- 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」「サルチエ」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5回 ひらめき》 今回も難問です。しっかり頭を使いましょう。

問題①とんちクイズです。制限時間は1分です。

お酒が飲めるのは20歳から、タバコが吸えるのも20歳から、未成年ではなくなるのも20歳から、では、自動車に乗れるのは何歳からでしょうか？



問題②「人」はどちらのグループでしょうか？ 制限時間は2分です。

- 「入る」グループ **古大木玉**
- 「入らない」グループ **新小森王**

ヒント：
18歳ではありません。

正解は、あとがきの下にあります。