



栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.40

## ～なすと豚肉の重ね蒸し～



電子レンジで簡単にできる減塩レシピをご紹介します。香りの良い柚こしょうを使ったタレで、美味しくいただけます。是非お試しください♪



〈1人分〉・エネルギー	190kcal	
・塩分	0.5g	
・食物繊維	3.3g	

バナナ 1本	= 約 80kcal
塩 1パック	= 1g
レタス 1個食物繊維	= 約 3g

塩分目安量 (1日)

男性 8g 未満	
女性 7g 未満	

食物繊維目安量 (1日)

男性 20g 以上	
女性 18g 以上	

日本人の食事摂取基準 2015年版より

### <材料 2人分>

※18×18cmの耐熱皿の場合

豚バラ	80g
なす	中 2本 (約 150g)
エリンギ	中 1本 (約 70g)
細ねぎ	10g

\*タレ

めんつゆストレート	25ml
柚こしょう	少々

※お好みのタレをかけてどうぞ♪



### <作り方>

- ① なすとエリンギは5mm幅に薄切りにし、なすは水に浸し、あく抜きをする。ねぎは小口切りにする。
- ② 深めの耐熱皿になす、エリンギ、豚バラが交互になるように重ねて隙間がない様に詰める。
- ③ ラップをかけ、小さく2か所穴をあける。500wで8分蒸す。(600w: 7分)
- ④ 取り出したら、ねぎをふりかけ、混ぜ合わせたタレをかけてできあがり♪

### ★ワンポイント★

- ・お好きな野菜を組み合わせアレンジしてみてください。(白菜、小松菜、もやし、菜の花、など♪)
- ・レモン、ゆず、すだち、ごま、かつお節、しそ、みょうがなど、酸味や香りを効かすと、薄味でもおいしく食べることができます。

みなさん、こんにちは。受付の大西です。ランキングはいかがでしたか？ 食事療法関係の書籍が強い1年となっていましたね。年度によってランキングを飾る本が違って、私もとっても興味深いです。ちなみに、1年前の医学書1位は「母乳のお悩み解決 BOOK」、一般書は田村セツコさんの「おちゃめな老後」でした！さて、先日、図書室をよく利用して下さる患者さんから、瓦町FLAGの8階に図書館があるよ！と教えていただき、行ってみました。『中央図書館サテライト』という名称で、各分野の本が少しずつ、小説は比較的多く置かれていました。全体的に綺麗(新しい)な本が多かったように思います。ちなみに私は、おみそ汁のレシピ本を借りて帰りました！ご興味のある方はぜひ行ってみてくださいね！

能力アップ「数字で脳トレ」の答え 問題①「4」。左側の文字に交点はいくつあるかを示しています。  
問題②「35」。左側の数字を「引いた数」と「足した数字」を組み合わせています。

▶今月のこもればは、患者図書室ひだまり 平成27年度「貸出ランキング」をご紹介します！

# こもれば

2016年 3月号 Vol.40

1. あれこれ紹介  
平成27年度「貸出ランキング」
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。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



## 平成27年度貸出ランキング (医学書・一般書総合編)

1. 病気の9割を防ぐ腸の健康レシピ
2. こんな生活習慣で、病気になるらない。
3. 免疫力が上がる食べ方
4. 有名人24人 いつまでも輝く人の生き方、暮らし方
5. 免疫力をアップする、発酵食のすすめ。
6. 鎌田式健康ごはん
7. マンガで読む育児のお悩み解決BOOK
8. 100歳まで元気で歩く！ 転ばない歩き方

## 平成27年度貸出ランキング (DVD編)

1. ペコロスの母に会いに行く
2. NHKスペシャル驚異の小宇宙 人体Ⅲ 遺伝子DNA/1
3. NHK健康番組100選きょうの健康 手足のトラブル



平成27年度の貸出ランキングでは、気軽に読みやすい本、食事療法の本がよく借りられている結果となりました！その他、睡眠、がん、腎臓、足・腰・膝や健康に関する本が、8位以下に続いています♪

## 患者図書室ひだまり 図書紹介

① ② ③ 毎年3月15日～21日はこころの健康づくり週間です！



「こころの健康」は、世界保健機関（WHO）の健康の定義を待つまでもなく、自分らしく生きるためにとても重要な条件です。こころの健康を保つためには、ストレスに立ち向かう力を高めて、ストレスに上手に対処することが大切です。

- ①ひとりで抱えこまないで 幸せに生きるための72のメッセージ
- ②焦らない、比べない あなたは、あなたでいい
- ③こころの健康学 がんばりすぎずに生きてみよう

など

## 受付スタッフおすすめ図書



体にいい食材&レシピ  
げんきごはん生活  
卯野たまご / 著

「胃が痛い…」からはじまった身体の様々な不調を「薬」ではなく、まずは「食べる」ことで改善を目指す痛快コミックエッセイ。症状に応じた効果的な食材&レシピが満載です！

この本は写真は使わず、全てイラストで食材や料理を描かれています。とても色鮮やかで、見ているだけでも楽しくなる本です！



## 看護師による 知って得する☆ミニ講座

● 3月16日(水)・17日(木)  
立ちくらみ…  
ひよっとして貧血かも？  
講師：本10看護室看護師



● 4月20日(水)・21日(木)  
「認知症サポーター(仮)」  
講師：認知症看護認定看護師



・予約不要  
・参加無料  
です！お気軽にご参加ください

□ 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6回 数字で脳トレ》今回も難問です。しっかり頭を使いましょう。

問題①？にあてはまる数字は何でしょうか。  
制限時間は1分です。

& → 2 \* → 1  
% → 0 # → ?

ヒント：%にはないのです。  
ヒント：\*では重なっています。

問題②？にあてはまる数字は何でしょうか。  
制限時間は1分です。

6と5 → 111 7と3 → 410  
6と2 → 48 9と2 → 711  
4と1 → ?

ヒント：2つの数字をあしたり、こうしたりします。  
ヒント：まずは引きます。