



栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.41

◆ 大根もち ◆



大根をたくさん使って、安価で簡単においしくいただける料理をご紹介します。食物繊維がたくさんとれ、エネルギー・塩分は控えめの料理で、もちもちとした食感が楽しめる大根もち、是非お試しください。



〈1人分〉・エネルギー 120kcal
・塩分 0.8g
・食物繊維 3.1g

バナナ1本 エネルギー = 約 80kcal
塩1パック = 1g
レタス1個 食物繊維 = 約 3g

日本人の食事摂取基準 2015 年版＜目標量＞

*塩分（成人 18 歳以上）

男性 8g 未満/日

女性 7g 未満/日



*食物繊維（18～69 歳）

男性 20g 以上/日

女性 18g 以上/日



＜材料 1人分＞

- ・大根 150g…①
 - ・椎茸 10g
 - ・ちくわ 10g
 - ・にら 10g
 - ・チーズ 5g
 - ・片栗粉 15g
 - ・中華スープの素 1g
 - ・ごま油 少々
 - ・餃子のたれ
- お好みのたれをつけてどうぞ♪



＜作り方＞

- ① 大根は皮をむいてすりおろし、水気を切る。
- ② 椎茸、ちくわは細切り、にらは小さく切る。
- ③ ボールに①・②の材料と、チーズ・片栗粉・中華スープの素を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ ハンバーグの様な俵型に成形する。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、④を入れて両面を焼く。
- ⑥ 餃子のたれ、酢醤油などお好みのたれでいただく。

★ワンポイント★

- ・すりおろした大根は水気をよく絞るか片栗粉を足すことで、成形した時にくずれにくくなります♪
- ・冷蔵庫にあるお好みの具材を入れて試してみてください。（ハムやコーンなど♪）

＜レシピ作成協力＞・屋島中学校・下笠居中学校・太田中学校・古高松中学校・木太中学校・高松第一中学校

寒かった冬もようやく終わり、桜も咲き、とうとう春がやってきましたね！花粉症の方にはつらい季節がやってきたのかもしれませんが。こもれびのバックナンバー 15 号（2014 年 2 月）では花粉症を特集していますので、ご希望の方はお気軽に患者図書室受付にお申出下さい。春になると、なんとなくワクワクしてしまうのは、私だけでしょうか？新入生や新入社員の初々しさに影響され、自分も何か新しいことにチャレンジしてみたいような気分になります。そこで患者図書室では、ぬりえ、脳トレに 4 月から新しいサービスを開始します！外来の待ち時間に患者図書室の DVD が観られるように DVD とプレーヤーの貸出を始めます。詳しくは次号のこもれびでお知らせ致しますので楽しみに。司書 緒方 理恵

能力アップ「とんち&数字」の答え 問題①「三つ子だから」。A 君、B 君の他に生年月日が同じ C 君がいる。四つ子、五つ子も OK！問題②「6」。数字をデジタル表示にしたときの線の数。123456→デジタル表示での線の数

▶今月のこもれびは、「脳トレ&脳の本」についてご紹介します！

こもれび

2016 年 4 月号 Vol.41

・あれこれ紹介

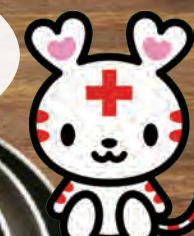
「脳トレ&脳の本」をご紹介します。

・日赤のヘルシーレシピ「大根もち」

・図書紹介、お知らせ&クイズ



患者図書室からの
お知らせです！



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



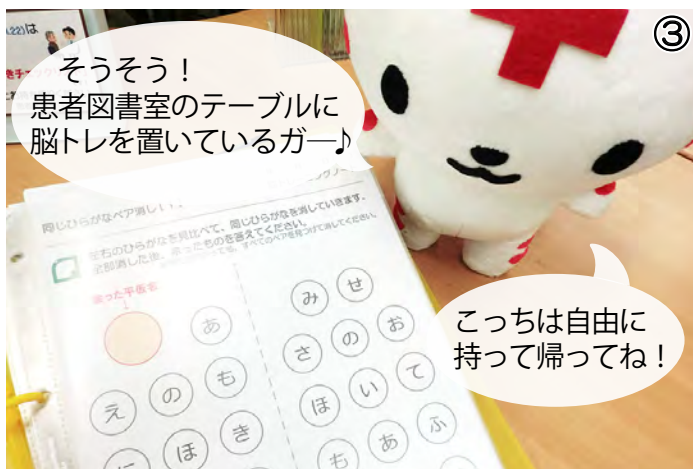
ハートラちゃん
日本赤十字社のボランティアで
一生懸命働く、ハートランドの妖精



こんにちはー！
ハートラちゃんだよ。
今回は脳トレに関連する
本を紹介しタイガー！

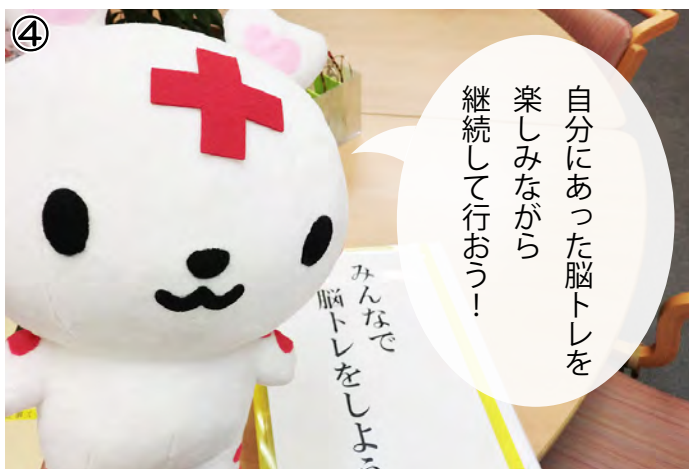


じゃじゃーん！こちらは
テストの本だよー♪



そうそう！
患者図書室のテーブルに
脳トレを置いてあるガー！

こっちは自由に
持って帰ってね！



自分にあった脳トレを
楽しみながら
継続して行おう！

上記で紹介した図書以外に、
こちらの関連本もあります！

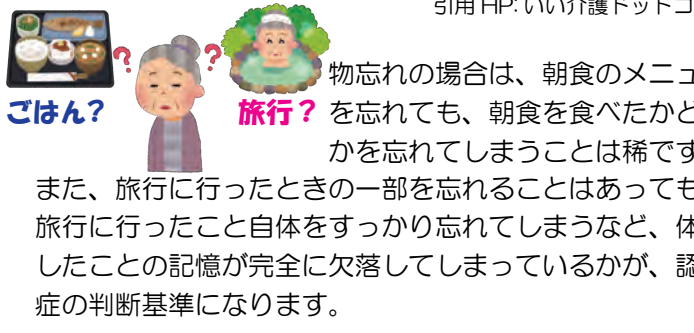


こちらの本は、ハートラちゃんが紹介した、脳のトレーニングのためにテストや問題を行うのではなく、普段の生活の中で、食事や、日々の過ごし方、日々を元気に過ごすためのコツが書かれています。こちらの図書もおススメですよ！

ちなみに…
『物忘れ』と『認知症』のちがいの見分け方

項目	物忘れ	認知症
原因	加齢によるもの	脳の病気
進行性	すぐには進行しない	進行する
物忘れの自覚	自覚している	自覚していない
記憶力	低下	記憶力とともに時間感覚、判断力も低下
体験したこと	一部を忘れる	体験したこと自体を忘れる
日常生活への支障	特になし	支障が出る
他の精神症状	伴わない	伴うことが多い

引用 HP: いい介護ドットコム



ごはん？ 旅行？
物忘れの場合は、朝食のメニューを忘れても、朝食を食べたかどうかを忘れてしまうことは稀です。また、旅行に行ったときの一部を忘れることはあっても、旅行に行ったこと自体をすっかり忘れてしまうなど、体験したことの記憶が完全に欠落してしまっているかが、認知症の判断基準になります。

患者図書室ひだまり 図書紹介



毎年4月23日～5月12日は「こどもの読書週間」です！

読書週間実行委員会（現在の読書推進運動協議会（読進協））によって1967年に制定されました。ひだまりでは、児童書はまだまだ少ないのですが、絵本は「びょうき」や「からだ」の本を中心にたくさんそろえています。

- ① あそびのおうさまずかん「からだ」 からだのなかはどうなっているの？
- ② 赤ちゃん版ノンタン はみがき はーみー
- ③ からだはすごいよ！まいにちイキイキ ねむりのふしぎ など

受付スタッフおすすめ図書



上手に“痛い”が言える本
田中 祐次監修

病気を診断する最大の情報、「症状」をあなたは上手に伝えられますか？この本は、患者さんがお医者さんと上手にコミュニケーションをとるための本です。自分の「痛み」を上手に表現する方法など、病院での「会話」の仕方を具体的に紹介します。

「あ～！わかる～！」と思いつつ、この本をもう少し早く読んでいれば、あの時ちょっとはうまく症状を言えたかも…と思いました。(笑) かわいい絵もたくさんで、読みやすいですよ！

みんなでいきいき 脳力アップ大作戦！！

《第7回 とんち&数字》

問題① とんちクイズです。同じ年・同じ月・同じ日に生まれた(つまり生年月日が同じ)A君とB君がいます。2人は兄弟ですが、双子ではありません。それはなぜでしょうか？制限時間は2分です。



ヒント：「双子」ではありません。

問題② 数字がある法則で並んでいます。
? にあてはまる数字は何でしょうか。
制限時間は1分です。

1 → 2 3 → 5
2 → 5 4 → 4 6 → ?
5 → 5



ヒント：アナログ方式では解けません。
ヒント：デジタル時計を見ると…。

正解は、あとがきの下にあります。引用文献：へるすあっぷ 21(2015.12)