



栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.42

～春キャベツのサンドイッチ～



ソテーしたキャベツをはさんだ、野菜たっぷりのサンドイッチをご紹介します。



<1人分>・エネルギー 400kcal
・食物繊維 4.5g

バナナ 1本 = 約 80kcal

レタス 1個 = 食物繊維 約 3g

<1日の食物繊維目標量(18～69歳)>

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>

- ・フランスパン 6切
- ・ショルダーベーコン 40g
- ・卵 1個
- ・キャベツ 200g
- ・きゅうり 20g
- ・トマト 2個
- ・サラダ油 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・こしょう 少々



<作り方>

- ①フランスパンを3cmの厚さに切り、真ん中に切り込みを入れる。
- ②キャベツは千切り、きゅうりとトマトは薄切りにする。キャベツに塩をふり軽くもみ、しぼる。
- ③フライパンに油をひきショルダーベーコンを焼き、卵に塩・こしょうを加えスクランブルエッグを作る。キャベツを炒め、マヨネーズとこしょうで味付ける。
- ④フランスパンにベーコン・スクランブルエッグ・キャベツ・きゅうり・トマトをはさむ。

★ワンポイント★

- ・キャベツは熱を加える(ソテー・茹でる・電子レンジにかける)ことで、かさが減ってたっぷり食べることが出来ます。
- ・パンは、全粒粉パンやライ麦パンを使うとさらに食物繊維をとることができます。
- ・ショルダーベーコンをハムに変えたり、キャベツのソテーの味付けをマヨネーズからカレー粉に変えるとエネルギーを約70kcal控えることが出来ます。

みなさん、こんにちは。受付の大西です。すっかり暖かくなりましたね。さて、私は春になり、おうちのこの片づけをしたくなって、近藤麻理恵(こんまり)さんの「人生がときめく片付けの魔法」と、断捨離提唱者のやましたひでこさんのブログ、ミニマリストのゆるりまいさんのブログなどを見ながら、自分なりに地道に片づけをしています。ちょっとずつですが、家がなんとなくさっぱりして、自分自身も心身ともに身軽になっているような気がします。片づけをしていて、長い間開いてない本や、読み終わってスッキリした本を、私もリサイクル Book で活用してもらおうと数冊ですが寄贈しました！みなさんも、おうちの片づけをしたりして、もう読まないなあという小説等がありましたら、ぜひ患者図書室へご寄贈頂ければと思います。

能力アップ「まぜこぜ計算」の答え 問題① 19② 6③ 6④ 3⑤ 5⑥ 1⑦ 2⑧ 19⑨ 12⑩ 1⑪ 23

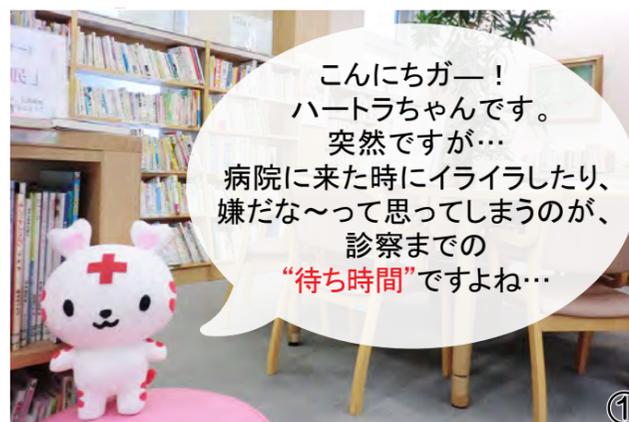
▶今月のこもれびは、「ポータブルDVDプレーヤー」「地域公開講座」についてご紹介します！

こもれび

2016年 5月号 Vol.42

- ・あれこれ紹介
「ポータブルDVDプレーヤー」
- ・地域公開講座のご案内
- ・日赤ヘルシーレシピ
「春キャベツのサンドイッチ」

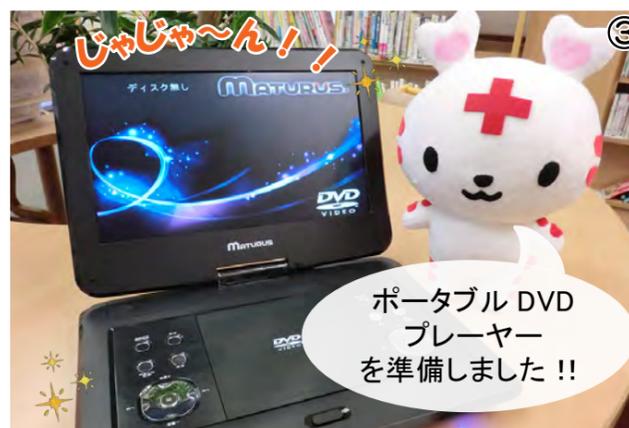
～あれこれ紹介～「ポータブルDVDプレーヤー」



こんにちはー！
ハートラちゃんです。
突然ですが…
病院にきた時にイライラしたり、
嫌だな～って思ってしまうのが、
診察までの
“待ち時間”ですよ～

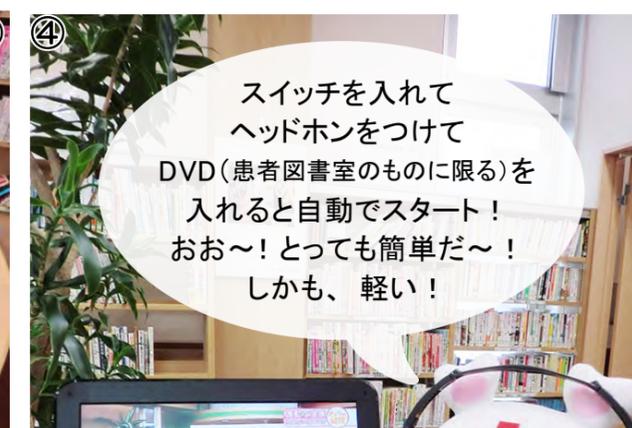


そこで、
待ち時間対策に
良い方法はないか…
患者図書室としてなにか
できないか…と
考えまして

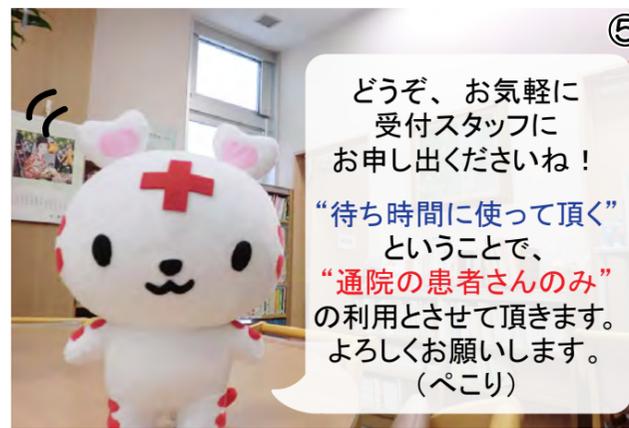


じゃーん！

ポータブルDVD
プレーヤー
を準備しました！！



スイッチを入れて
ヘッドホンをつけて
DVD(患者図書室のものに限る)を
入れると自動でスタート！
おお～！とっても簡単だ～！
しかも、軽い！



どうぞ、お気軽に
受付スタッフに
お申し出ください！
“待ち時間に使って頂く”
ということで、
“通院の患者さんのみ”
の利用とさせていただきます。
よろしくお願いいたします。
(ぺこり)



(ハートラちゃんの耳は頭の上ですが、みなさんの見本としてヘッドホンを装着しています)



ご案内

高松赤十字病院 地域公開講座 健康講話十二講

参加費無料
事前申込不要
定員100名程度

◆ 講話内容 ◆

第1話

「皮膚癌—あなたにもできるかもしれない」
副院長兼皮膚科部長 池田 政身

近年寿命が延びると共に皮膚癌も増加しています。特に紫外線の影響で生じる露出部の皮膚癌の増加が目立ちます。当科では年間約1000例におよぶ手術を行っていますが、そのうち皮膚癌は約140例ほどを占めています。今回、主な皮膚癌について概説し、その予防法についてもお話します。

第2話

「肩こりと腰痛 家庭でできる対処法+α」
脳神経外科部長 香川 昌弘

慢性的な肩こり、腰痛は、姿勢や体形、生活習慣、脊椎の変性から生じていることが多く、完全に消失させることはなかなか困難です。幸い、生活の中で工夫すると、多少、和らげることができますので、ご家庭でできる対処法+アルファを解説します。

第3話

「地域医療室・患者図書室・がん相談支援センターをご利用下さい」
看護副部長 松本 登紀子

患者さんへの近隣の医療機関の情報提供や、がんの医療にかかわる質問や相談などに対し、各部門の役割を含め、利用方法などわかりやすくご説明します。地域公開講座をきっかけに、皆さんに気軽に利用していただければと思います。

ぜひお越しください！



◆ 相談コーナー ◆

看護師、社会福祉士等が
がん相談、医療・介護相談
等に応じます



◆ 日時・場所 ◆

2016年5月21日(土)
10時40分～12時30分
《10時20分開場》

瓦町健康ステーション 大会議室
高松市常磐町一丁目3番地1 瓦町FLAG8階

◆ お問い合わせ ◆ 高松赤十字病院 地域医療室 / がん相談支援センター
☎ 087-831-7101 (内線 1175・1176)

患者図書室ひだまり 図書紹介

①



③



毎年5月1日～5月31日は「赤十字運動月間」です！

②

敵味方の区別なく救護する国際組織の創設を提唱したアンリー・デュナンの願いと行動は1863年の赤十字への誕生へとつながり、彼が生まれた5月8日を「世界赤十字デー」としました。一方日本では、海外で赤十字の運動に感銘を受けた佐野常民(さの つねたみ)と大給恒(おぎゅう ゆずる)が、日本初の戦時救護組織として1877年5月1日に博愛社(日赤の前身)を創設しました。

日本赤十字社では、こうした意義深い歴史的な日のある5月を赤十字運動月間としており、5月を中心に赤十字の理念や活動への理解とそのご支援を呼びかけています。

- ① ソルフェリーノの思い出
- ② 私のアンリー・デュナン伝
- ③ わたしの中の赤十字

受付スタッフおすすめ図書



きのこで毎日 菌活レシピ
浜内千波 / 著

「菌活」は、「菌を食べる食生活」を通して、健康でイキイキと暮らそうという活動です。きのこは、菌をまるごと食べることができる唯一の食材。食物繊維やビタミン類が豊富で、しかも低カロリー。健康で長生きするためのレシピ満載です！

スーパーにいつも並んでいて、お財布にもやさしいきのこたち。整腸、便秘予防、免疫力調整作用があるとのこと。きのこの基礎知識、活用テクなどのページもおもしろかったです。



看護師による 知って得する☆ミニ講座

● 5月18日(水)・19日(木)

「子供に起こりやすい
事故予防・手当について」



講師：日本赤十字社 幼児安全法指導員

● 6月15日(水)・16日(木)

「頻尿・失禁の改善(仮)」



講師：皮膚排泄ケア認定看護師

・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8回 まぜこぜ計算》 算用数字・漢数字・ローマ数字は数として使い、漢字は画数を数えて計算します。ワーキングメモリー(脳のメモ)を制限時間中めいいっぱい使って脳を鍛えましょう。

例) 月+三-VI+5=□ 例の答えは、月が4画なので、4+3-4+5=8です。

では以下の計算を3分を目安に解いてみてください。

- ① 月+Ⅷ+7=□
- ② 火+4-II=□
- ③ 水-Ⅲ+5=□
- ④ 木+1-II=□
- ⑤ 金-II-I=□
- ⑥ 土+七-9=□
- ⑦ 日×2÷Ⅳ=□
- ⑧ 春+五×2=□
- ⑨ 夏-6+Ⅷ=□
- ⑩ 秋÷3÷三=□
- ⑪ 冬+9×二=□



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(2016.1)