栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.43

～ 野菜たっぷりハンバーグ ～

お肉を使わない野菜たっぷりヘルシーハンバーグをご紹介します。

〈1人分〉・エネルギー 270kcal
・塩　　分 1.2g
・食物繊維 8g

バナナ１本 ＝ 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 ＞

	キャベツ	２００ｇ(１/６個)
	たまねぎ	５０ｇ(１/４個)
	もめん豆腐	５０ｇ(１/６丁)
	鶏卵	５０ｇ(１/４個)
付合わせ	ブロッコリー	５０ｇ(３かけ)
付合わせ	ミニトマト	２４ｇ(２個)
A	小麦粉	大さじ１/２
A	マヨネーズ	小さじ１/２
A	味噌	小さじ１/２
A	塩	少々
A	こしょう	少々
A	植物油	１ｇ
	(きのこソース)	
	しめじ・えのき	各１０ｇ
	植物油	１ｇ
	デミグラスソース	１５ｇ
	しょうゆ	２ｇ

＜作り方＞

① キャベツ、たまねぎはみじん切りにし、もめん豆腐は水きりをする。
② 耐熱ボールにキャベツとたまねぎを入れ、電子レンジで加熱し、水気を絞る。
③ ②に豆腐、鶏卵、Ａを加えしっかり練り混ぜ、小判形にまとめ、分量とは別の小麦粉を薄くまぶす。
④ フライパンに油を熱し③を入れて中火で焼き、こんがり焼き色がついたら弱火にして２分程度焼く。裏返して同様に焼く。
⑤ しめじ、えのきを油で炒め、デミグラスソースとしょうゆを加えソースを作る。皿に④とあらかじめ茹でておいたブロッコリー、ミニトマトを盛り付け、きのこソースをかけてできあがり。

★ワンポイント★
・きのこソースの代わりに青じそドレッシングやポン酢などでもおいしくいただけます。

今月のこもれびは、いかがだったでしょうか？新しい本がたくさん入荷していますので是非、患者図書室にお立ち寄り下さい（^^）
先日、ずっと気になっていた足つぼ専門店に行ってきました！足裏を刺激することで心身の不調を早期に取り除き、本来その人の持つ免疫力を高めたりすることができるという話を聞いて、足つぼの本を買ってみたり、足つぼ棒を買ったりして自分でいろいろと試してみたりしていましたが、１度は本格的な施術を受けてみたいと思っていたんです！その足つぼ専門店は、とても痛いと噂のところだったので、施術前からドキドキでしたが、予想を裏切らない痛さでした（＞＜）ホントに痛かったけれど・・・また行ってしまいそうです。足は第２の心臓と呼ばれています。たかが足裏とあなどれません！！ 司書 緒方 理恵

能力アップ「文字ジグゾーパズル」の答え 問題① 橋 ② 案 ③ 疑 ④ 時 ⑤ 務 ⑥ 湖 ⑦ 路 ⑧ 警

▶今月のこもれびは、「新しい本約 340 冊仲間入り！」「おすすめ図書」についてご紹介します！

こもれび

2016年 6月号 Vol.43

・あれこれ紹介
「新しい本約340冊仲間入り！」
・患者図書室ひだまり 図書紹介
・日赤のヘルシーレシピ
「野菜たっぷりハンバーグ」

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階総合案内となりです。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

◎ポータブル DVD プレーヤーの貸出
外来での診察の方のみ、当図書室内のＤＶＤと共に貸出。受付は 15 時まで。

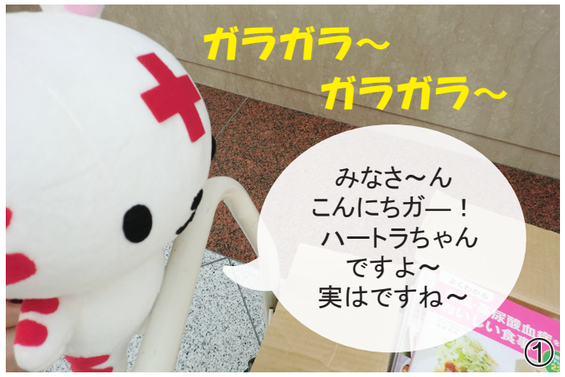
◎相談・質問
患者さんやご家族、地域の皆様からの医療・介護・福祉、がん相談等に応じます。

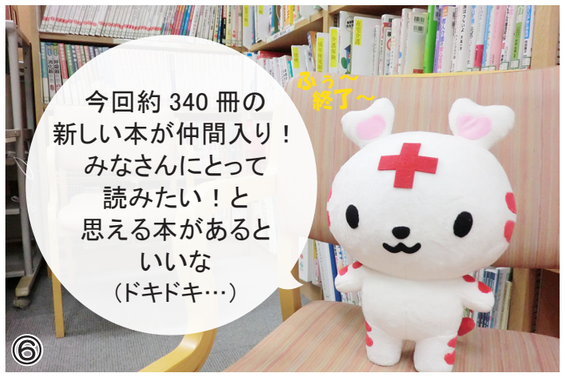
お問い合わせ先：高松赤十字病院　患者図書室　TEL：087-831-7101

日本赤十字社 高松赤十字病院
Japanese Red Cross Society

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





ほんの一例ですが、こんな本も入っています！

からだの声、聞いてる？

王様のくすり図鑑

胃弱メシ

思うままに生きる

腎臓病や糖尿病、高血圧など、様々な病気の本のほかに、左記のような本や健康に関する本、雑誌も多数そろえています♪探している本があれば、お気軽に受付スタッフにお尋ねください！

患者図書室ひだまり 図書紹介

毎年６月４日～６月１０日は「歯と口の健康週間」です！

国民のみなさんに、歯と口の健康に関する正しい知識を広め、歯科疾患の予防にかかわる習慣の定着、早期発見及び早期治療のによって歯の寿命を延ばして、みなさんの健康をサポートすることを目的としています。

昭和 33 年から毎年この週間がありますが、この期間だけではなく、日ごろから歯みがきやケア、歯科健診を受ける等して、虫歯、歯周病、ドライマウスなどの予防を意識しましょう。

①歯みがきしてるのに虫歯になるのはナゼ？世界一あたらしいむし歯予防の本
②図解 むし歯 歯周病の最新知識と予防法
③歯みがき革命～歯みがきよりも大切なこと～

受付スタッフおすすめ図書

酢のレシピ

夏梅　美智子 / 著

毎日食べれば疲労回復だけでなく、血圧やコレステロール値を下げ、脂肪の燃焼、カルシウムの吸収を促す効果、糖尿病の予防など大活躍の酢。かけるだけ！や、すっぱいのが苦手な人へのレシピなど、おいしく料理する絶品レシピ満載です。

毎日の暮らしに、大さじ１杯のお酢をプラスすることで、健康維持に役立つとのこと！これから暑い夏がやってきます。疲労回復、夏バテ対策などにお酢の力を借りましょう！

看護師による 知って得する☆ミニ講座

● 6月15日（水）・16日（木）
ちょっとした注意で快適生活
おしっこのトラブル予防
講師：皮膚・排泄ケア認定看護師

● 7月13日（水）・14日（木）
「熱中症予防（仮）」
講師：特定看護師（救急看護認定看護師）

・予約不要
・参加無料
です♪お気軽にご参加ください

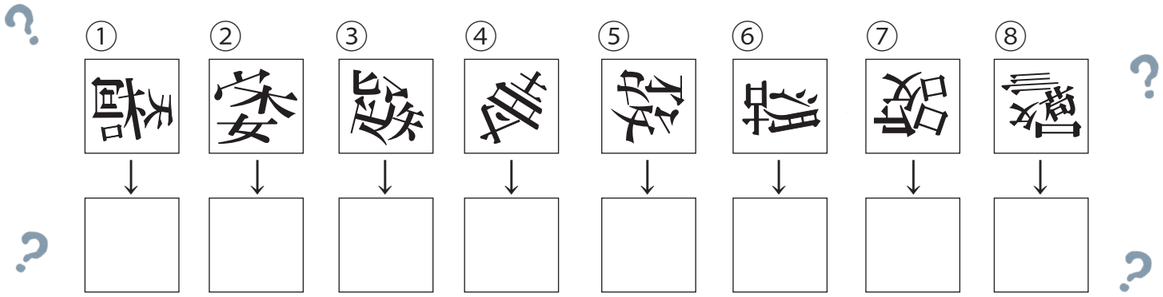
□ 時間　11：30～12：00
□ 場所　本館１階　患者図書室「ひだまり」
≪お問い合わせ≫ 高松赤十字病院 看護部
☎ 087-831-7101

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９回　文字ジグゾーパズル 》目標回答時間 3 分

ある漢字が分割されています。散らばったパーツを組み合わせて元の文字を当ててください。



正解は、あとがきの下にあります。引用文献：もの忘れ・認知症を防ぐ！脳活ドリル（2015）