



栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.44

★冷しゃぶ風 野菜そうめん★



しっかり野菜がとれ、さっぱりとした仕上がりで食欲が落ちてしまいがちな夏にぴったりのそうめんです。



<1人分>・エネルギー 346kcal

・塩分 1.6g

・食物繊維 4.2g

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

<塩分目標量(成人18歳以上)>

男性 8g未満/日

女性 7g未満/日

<食物繊維目標量(18~69歳)>

男性 20g以上/日

女性 18g以上/日

《材料 1人分》

- ・そうめん(乾) 50g(1束)
- ・豚肉ロース(脂身つき) 40g
- ・大根 100g(1/8本)
- ・トマト 50g(1/4個)
- ・きゅうり 20g(小1/2本)
- ・人参 20g(1/4本)
- ・かいわれ 5g
- ・大葉 1枚

<そうめんつゆ>

- ・めんつゆ(ストレート) 大さじ3
- ・酢 大さじ1
- ・大根おろし汁

★しょうが、ねぎ、ごま お好みで

<作り方>

- ①大根はすりおろして軽くしぼり、おろし汁はとっておく。
- ②トマトは半月切りにし、きゅうりと人参は5cm程度の千切りにする。かいわれは、根元を切り落としておく。
- ③たっぷりの湯にそうめんを入れ、茹で上がり1分ほど前に人参を加えて、一緒に茹でる。
- ④熱湯に豚肉を入れ、火が通るまで茹でる。
- ⑤そうめんと人参、豚肉を冷水に取り、冷やして水気を切っておく。
- ⑥めんつゆ、酢、大根おろし汁を合わせてつゆを作る。(おろし汁の量に合わせ、めんつゆの分量を調節する)
- ⑦器に大葉を敷き、そうめんと人参を盛り付け、おろし大根と、トマト、きゅうり、豚肉、かいわれを盛り付け、⑥のつゆをかけ、ごまをふれば出来上がり。

★ワンポイント★

- ♪トッピングは、なす・オクラ・レタス・もやし・わかめ・なめこ・えのきなどでもOK!
- ♪かけつゆに大根おろし汁と酢を加えることで、さっぱりとした仕上がりになります。

こんにちは、受付の大西です。今年は『ラニーニャ現象』により猛暑になるというニュースが流れましたね。たださえ、私は夏が苦手なのに…日焼けと、夏バテ、そして、熱中症にならないように私自身も気をつけようと思います。(ああ…本当にヤダなあ…)

さて、現在本館1階の受付付近に大型モニターを設置しています。健康に関するDVDを流しているのですが、現在は「くまもととハッピーエクササイズ!~4秒で健康に!『4Uメソッド』~」を流しています。とにかく可愛くて、楽しくて、そして様々な演出に笑ってしまいます。どれも見ていて楽しいのですが、ラジオ体操第1~熊本弁バージョン~は、誰でもすぐ一緒にできるからいいですね!香川もさぬき弁のラジオ体操があったらおもしろいかもしれないなと思いました!楽しみながら体を動かせるのはいいですね!

こもれび

2016年 7月号 Vol.44

- ・あれこれ紹介
「熱中症対策をしよう!」
- ・薬剤師さんのおすすめ図書紹介
- ・日赤のヘルシーレシピ
「冷しゃぶ風野菜そうめん」



おおお~
かわいい雲だなぁ~



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

◎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

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



熱中症対策の本を紹介します!



7月は「熱中症予防強化月間」です!

毎年、本格的な暑さを迎える前から、熱中症による死亡災害が発生しています。炎天下での運動や作業中だけではなく、室内で発生する熱中症も近年増加していますので、早めの予防・対策を行ないましょう。参考HP：大塚製薬

- ① 熱中症を防ごう—熱中症予防対策の基本
- ② イラストでやさしく解説!「脱水症」と「経口補水液」のすべてがわかる本
- ③ 熱中症対策マニュアル

当院薬剤師さんの図書紹介



患者図書室には薬に関する本がたくさんあります。その中でも、読みやすいおすすめの本を紹介します。

①丈夫がいいね くすりと付き合い合う

この本は、北國新聞・富山新聞に連載されたものをまとめたものです。お薬手帳の必要性や、災害時の対策、サプリメントの選び方などについて書かれています。

②王様のくすり図鑑

カラフルな表紙がパッと目につきます。中も絵本のように、読みやすく薬がととても身近に感じます。薬の効き方や、特徴がわかりやすく書かれています。今、使用しているお薬が登場しているかもしれませんよ。



受付スタッフおすすめ図書



ココナッツオイルで
ボケずに健康
白澤 卓二 / 医学監修

この本は、なぜココナッツオイルがアルツハイマー病に効くのかを丁寧に紹介しています。また、認知症の治療や予防効果だけでなく、アンチエイジング効果の研究結果も!健康だけでなく美容が気になる人も、ぜひ試してみませんか?

文字も大きく、イラストもあり読みやすいです!また、まぜるだけ、かけるだけ、の毎日気軽に続けられるレシピが本当に簡単で、美容にもいいみたいなので私も挑戦してみたいです!

看護師による 知って得する☆ミニ講座

● 7月20日(水)・21日(木)
熱中症を予防して 楽しい夏を☆
講師: 救急看護認定看護師
呼吸ケア・救急看護担当者会

● 8月17日(水)・18日(木)
「第50回記念ミニ講座」
講師: 本8・南4・本7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

・予約不要
・参加無料
です!お気軽にご参加ください

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 文字ジグソーパズル》目標回答時間 30秒～3分

それぞれの枠の中で、同じ文字・数字が1組だけあります。それを探してください。

①	②	③
OQ CU DO QC OG DC CO OC QU QD OU GU QQ UC OO DQ QO CD CQ QG GO UQ UO UD CO	861 254 693 514 238 342 578 634 734 864 434 334 893 253 534 633 434 515 841 255	ol1 Oro Z5S s3E 9gz 2fe od0 L1l 4Fw o1l S5Z oc0 L1l 9gs Orc cl1 9gn 25Z oL1 s5E

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)