

▶今月のこもれびは、「心臓病を予防しよう!」「作業療法士さんおすすめ図書」についてご紹介します!

こもれび

2016年 8月号 Vol.45

- ・あれこれ紹介
「心臓病を予防しよう!」
- ・作業療法士さんおすすめ図書紹介
- ・日赤のヘルシーレシピ
「彩野菜の豚肉巻き」



栄養課監修
日赤のヘルシーレシピ vol.45

◆ 彩野菜の豚肉巻き ◆

夏野菜を使った彩り鮮やかな料理をご紹介します。
豚肉で巻く食材をお好みでアレンジできる1品です。

〈1人分〉・エネルギー 170kcal

・塩 分 0.5g

・食物繊維 3.7g

バナナ1本 エネルギー = 約80kcal

塩 分 = 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 (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》

- ・豚肉 (スライス) 80g
- ・酒 適量
- ・こしょう 少々
- ・オクラ 2本
- ・赤パプリカ 20g
- ・黄パプリカ 20g
- ・みょうが 1本
- ・エリンギ 10g
- ・こんにゃく 40g
- ・油 3g
- ・添え野菜
- ・バベリーフ、人参等 20g
- ・プチトマト 2個
- ・ポン酢醤油 5g

＜作り方＞

- ① 野菜などの下処理をする。
*オクラはヘタとガクを取って板ずり (塩をまぶしな板等の上で転がす) をし、洗う。
*パプリカは種を取って洗い、縦に細く切る。
*みょうがは洗い、大きい場合は縦半分に切る。
*エリンギは縦に食べやすい大きさに切る。
*こんにゃくは下茹でし、厚めの拍子切りに切る。
- ② 豚肉に酒・こしょうをふる。①をお好みの組み合わせにし、豚肉で巻く。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、②を焼く。
- ④ お皿に洗った添え野菜と③を盛り付け、ポン酢醤油でいただく。

★ワンポイント★

- ・グリーンアスパラガス、ズッキーニ、えのきたけ等他の食材でもトライしてみてもいいでしょう♪
- ・ポン酢醤油の代わりに、わさび醤油やからし醤油、餃子のたれなどお好みの味でアレンジしてみてください♪

8月号のこもれびは、いかがでしたか?

今年の夏は猛暑になるらしいですね。夏の暑さは心臓に大きな負担になるそうなので、今年は特に気をつけたいですね! 過労を避けて、しっかり睡眠をとって心臓を休ませて夏を乗り切りましょう。

とうとう夏休みに入りました! 夏休みになると患者図書室にも子どもたちの姿が多く見られるようになります。子ども向けの身体のおもしろの本や栄養素の本なども配架していますので、夏休みの自由研究などにいかがでしょうか? 緒方 理恵



人体、栄養素の図鑑や、健康を知る絵本など

能力アップ「かな→漢字へ熟語パズル」の答え 問題①会②解③快④貝⑤怪⑥開⑦階⑧海⑨改⑩界⑪介⑫塊⑬回⑭皆⑮絵

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

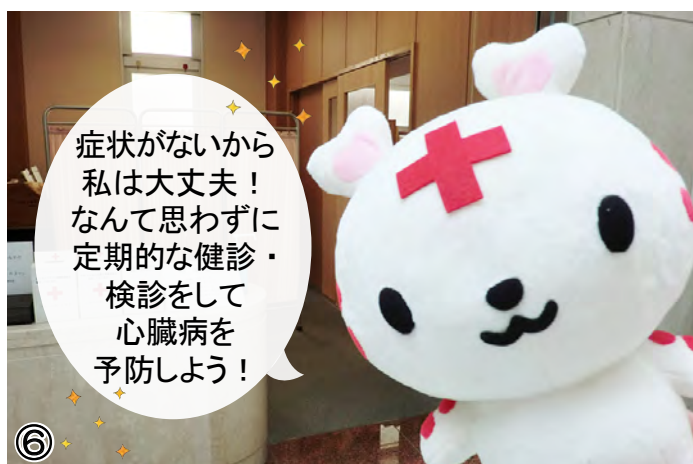
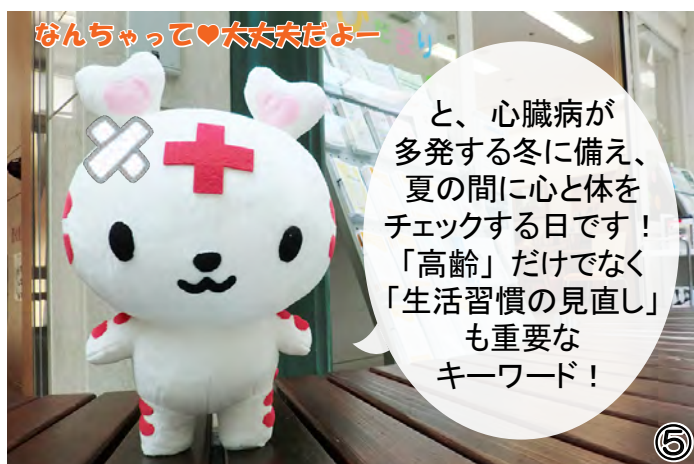
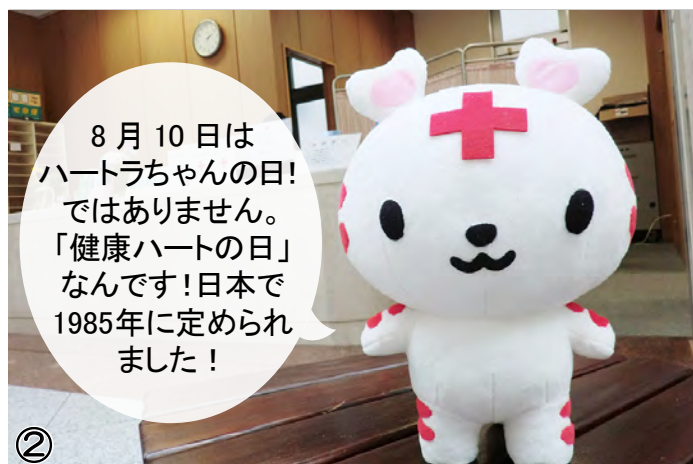
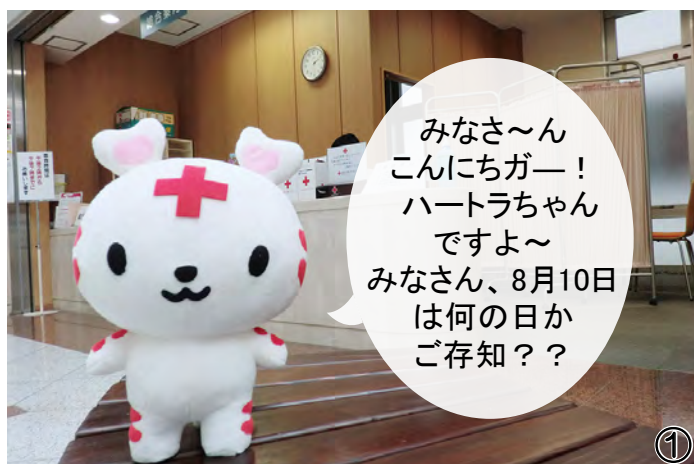
患者さんやご家族、地域の皆様からの医療・介護・福祉、がん相談等に応じます。

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



生活習慣病などに関するの本を紹介します！



8月10日は「健康ハートの日」です！

心臓病は高齢者だけでなく、若者や働き盛りの壮年層にとっても無視できない病気です。心臓病の危険因子には高血圧、高脂血症、肥満、糖尿病、喫煙などがありますが、これらの危険因子を軽減するには日常生活を見直すことが大切です。HP：日本心臓財団

- ① メタボと生活習慣病－コレステロール治療の新常識(DVD)
- ② 図解でわかる動脈硬化・コレステロール
- ③ やさしい生活習慣病の自己管理 (改訂版)

当院作業療法士さんのおすすめ図書紹介

①



②



作業療法士Y先生

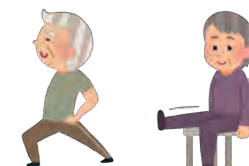
最近是有酸素運動だけでなく、筋トレも必要！という傾向ですが、なかなか運動を継続するのは難しいもの。そこで、少しでも続けられそうな本をご紹介します。

①寝たきりになりたくないなら、5秒でいいから筋トレしなさい

体の各部位のストレッチと、簡単でちょこちょこ続けられそうな筋トレが紹介されています。筋トレの効果もいろいろと説明してくれているので、つつい「したほうがいいかも」という気にさせてくれます。基本の筋トレ・運動6と、ながら運動もおすすめです。

②また立てる・また歩ける 寝たきりの人でもできる「足腰体操」

体操の絵が大きく、ポイントもわかりやすく書かれていて、幅広い内容をコンパクトにまとめてくれている本です。まず、運動機能をチェックし、本人の動ける程度に合わせて目標を設定し、それぞれに応じた体操を紹介してくれています。



受付スタッフおすすめ図書



まどか 26 歳、
研修医やっています！
水谷 緑 / まどか先生

若月まどかは医大を卒業したばかりの研修医。外科医に憧れて飛び込んだ医者道は、甘くなかった！逆境にもへこたれず男だらけの激務な職場で、生命と真剣に向き合い一人前の医師を目指してグングン成長していく女の子のコミックエッセイ！

以前、男性の研修医の「離島で研修医やってきました。」の紹介をしました。今回は、女性研修医のお話です。医師だけでなく、色んな職場で働く皆さんが前向きになれる本ですよ！



看護師による 知って得する☆ミニ講座

● 8月17日(水)・18日(木)

50 回記念ミニ講座

「みんなで目指そう！健康 長寿」

- ・らくらく長息体操
- ・頭の体操 認知症予防
- ・骨粗鬆症 体操で予防



□ 時間 11:00～12:00

□ 場所 本館1階 整形外科となり

《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

※9月20日(水)・21日(木)「テーマ：せん妄とは」は、11時30分より患者図書室で行います。

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 10 回 かな→漢字へ熟語パズル 》 目標回答時間 2分

すべて同じ「かい」という読みですが、漢字が違います。じっくり考えて、パズルを完成させましょう。

①	かい	けい	②	かい	けつ	③	そう	かい	④	かい	がら	⑤	よう	かい	⑥	かい	へい
	計			決			壮			殻		妖				閉	
⑦	かい	だん	⑧	かい	きょう	⑨	かい	りょう	⑩	せ	かい	⑪	しょう	かい	⑫	だん	かい
	段			峡			良			世		紹			団		
⑬	かい	き	⑭	かい	きん	⑮	かい	が									
	帰			勤			画										

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)