



栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.46

## ～いもようかん～



秋の味覚「さつまいも」を使ったおやつをご紹介します。  
さつまいもの甘みを生かして、砂糖控えめでも美味しくいただけます。



〈1人分〉・エネルギー 100kcal  
・食物繊維 1.8g

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

〈食物繊維目標量（18～69歳）〉

男性 20g 以上/日

女性 18g 以上/日

日本人の食事摂取基準 2015年版より

### 《材料 4人分》

・さつまいも	250g
・粉寒天	2g
・砂糖	20g
・水	150cc



### 《作り方》

- ① さつまいもは、皮をむいて2cm角に切りラップし、電子レンジにかけて（約5分）柔らかくなるまで加熱してつぶす。
- ② 鍋に粉寒天と水を入れてかき混ぜながら火にかけ、沸騰したら火を弱めて砂糖を加えさらに2分ほどかき混ぜる。
- ③ ①に②を少しずつ加えてよく混ぜる。
- ④ 粗熱を取り容器に流し入れ、冷やし固めて切る。

### ★ワンポイント★

- ・さつまいも以外にかぼちゃ・栗・山芋・里芋・柿・つぶあん・白あん・抹茶・ココア等で、お好みのようかんができます。
- ・手作りおやつで、食物繊維が豊富な食品（いも類・果物・豆類）を取り入れてみましょう。

みなさんこんにちは、受付の大西です。現在図書室に自由にお持ち帰りいただける「大人のぬりえ」と「脳トレ」を置いています。どちらもおかげさまで好評で、たくさんの方にご利用いただいています。特にぬりえは、完成した絵を持ってきてくださる患者さんもいらっしゃって、それは見本としてありがたくファイルに綴じさせて頂いています。色や柄のなかった真っ白のぬりえが、その人それぞれの色で塗られていて、見ているだけで楽しくなりますし、絵自体もイキイキしています！ぬりえも脳トレも、少しずつですが種類を増やしています。お子さま用も少しありますので、どうぞご利用ください。（色えんぴつ等の準備はありません。ご了承ください。）



能力アップ「かな→漢字へ熟語パズル」の答え 問題① 28 ② 11 ③ 28 ④ 27 ⑤ 32 ⑥ 7

▶今月のこもれびは、「健康寿命をのばしましょう!」「看護師さん(産科)おすすめ図書」についてご紹介します!

# こもれび

2016年 9月号 Vol.46

- ・あれこれ紹介  
「健康寿命をのばしましょう!」
- ・看護師さん(産科)おすすめ図書紹介
- ・日赤のヘルシーレシピ  
「いもようかん」



### 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。

※室内でのご飲食はお断りいたします。

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



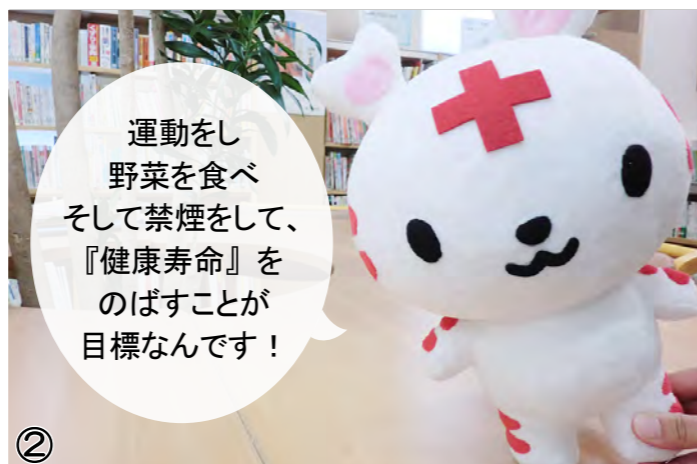
# あれこれ紹介



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



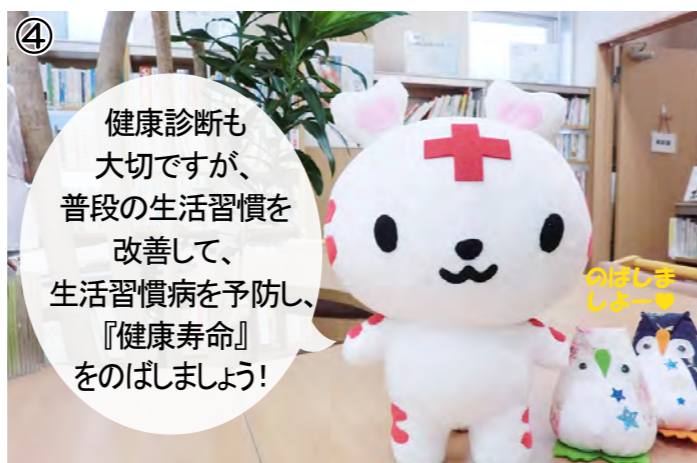
みなさん  
こんにちはー！  
ハートラちゃん  
ですよー  
9月は  
『健康増進普及月間』  
なんです！



運動をし  
野菜を食べ  
そして禁煙をして、  
『健康寿命』を  
のばすことが  
目標なんです！



じゃじゃーん！もちろん  
本もありますよ！



健康診断も  
大切ですが、  
普段の生活習慣を  
改善して、  
生活習慣病を予防し、  
『健康寿命』  
をのばしましょう！



## 健康増進に関する本を紹介します！



食事



運動



みなさん、『健康寿命』をのばしましょう！

ご紹介した本以外にも、健康寿命や健康増進に関する  
図書をそろえていますので、ゆっくりご覧ください。

- ① 長野県栄養士会の野菜たっぷり減塩レシピ
- ② 最新の栄養学でカラダに役立つ 毎日の健康レシピ 316
- ③ 人生を変える 15分早歩き
- ④ 足腰を鍛えるスロージョギング&スローステップ
- ⑤ 歩けば歩くほど人は若返る
- ⑥ 吸いたい気持ちがスッキリ消えるリセット禁煙
- ⑦ 成功率 80% 女性のための禁煙メソッド

禁煙



## 当院産婦人科看護師さんのおすすめ図書紹介



M看護師

産婦人科で働く看護師として、皆さんにおすすめの  
図書を選んでみました。

### ①「わたしがあなたを選びました」

産婦人科医である鮫島先生が赤ちゃんの視点で書いた詩と、やさしい  
イラストの小さな詩です。子宮の中にいる赤ちゃんからのメッセージ。  
出産や育児に不安を感じている方は勇気づけられ、ずいぶん前に出産  
された方には育児の初心に帰ることができる一冊です。

### ②「はあちゃん助産師 ころの子育て」

難しい育児本ではなく、シンプルに当たり前のことをかみ砕いて書いてくれています。  
91歳のはあちゃん助産師の話し言葉でつづられた文章は、あったかいです。字が大  
きく、子育て中で多忙なお母さんにも読みやすいです。



## 受付スタッフおすすめ図書



バスクリン社員が教える究極の入浴術  
お風呂の達人  
石川 泰弘

日本の入浴剤メーカーとして日本最  
古の歴史を誇るバスクリンの社員が、  
長年の入浴剤研究でわかった「正しい  
お風呂」の入り方を大公開！心  
身の疲労回復からダイエットまで目  
的に合った入浴テクニックをわかり  
やすく教えてくれる本です。

うわー入浴剤って奥深い…と心底感心してしま  
いました。お風呂好きの方だけでなく、睡眠に  
お悩みの方、疲れが取れにくい方にもおすすめ  
です！お風呂の時間が楽しみになる1冊です！



## 看護師による 知って得する☆ミニ講座

● 9月20日(火)・21日(水)  
せん妄(もう)ってなあに？  
「入院したら、こんな事ありませんか？」  
講師：本5看護室せん妄チーム 集中ケア認定看護師



● 10月19日(水)・20日(木)  
乳幼児の内服援助  
講師：南7看護室看護師



・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」「サルチエ」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11回 ひらがな計算》 目標回答時間5分

ひらがなで書かれた計算式をできるだけメモしないで、暗算で計算して答えを数字で書いてください。

- ① はちたすごたすろくたすよんたすさんひくななたすきゅう =
- ② ごひくさんたすにたすいちたすよんひくごたすなな =
- ③ きゅうひくさんたすろくたすごひくにたすさんたすじゅう =
- ④ よんたすにたすはちたすごひくななたすきゅうたすろく =
- ⑤ ななひくごたすきゅうたすはちたすじゅうたすさん =
- ⑥ ろくひくごたすさんたすきゅうひくななたすごひくよん =



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)