

▶今月のこもれびは、「運動をして健康になろう!」「がん相談専門看護師おすすめ図書」についてご紹介します!

こもれび

- ・あれこれ紹介
「運動をして健康になろう!」
- ・がん相談専門看護師おすすめ図書紹介
- ・日赤のヘルシーレシピ

2016年 10月号 Vol.47 「かぼちゃプリン」



栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.47

★ かぼちゃプリン ★



甘さ控えめのかぼちゃプリンをご紹介します

〈1人分〉・エネルギー 96kcal 🍌

バナナ1本 エネルギー 🍌 = 約80kcal



《材料 4人分》

材料 (1人分)

かぼちゃ	50g
豆乳	50mL
牛乳	30mL
生クリームホイップ	10mL
砂糖	5g
粉寒天	0.4g
<トッピング>	
生クリームホイップ	10mL
砂糖	1g
さくらんぼ	1個

《作り方》

- ① かぼちゃは種とわたを取り除いて適当な大きさに切り、やわらかくなるまで10～15分程度茹でる。
- ② かぼちゃは粗熱をとった後、皮を取り裏ごしする。
- ③ 鍋に規定量の水と粉寒天を入れ火にかけ、かき混ぜながら溶かす。
- ④ 粉寒天が溶けたら火を止め、豆乳、牛乳、生クリームホイップ、砂糖、かぼちゃを加えてよく混ぜる。
- ⑤ 型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 生クリームホイップと砂糖を泡立て器でツノが立つまで泡立て、しぼり袋に入れてしぼり、さくらんぼを飾る。

★ワンポイント★

- ♪かぼちゃペーストを使ってもおいしく仕上がります。
- ♪粉寒天を溶かす水の量を調整すると、好みの硬さに仕上げることができます。
- ♪かぼちゃの代わりにさつまいもなどでも作れます。是非お試しください。



10月号のこもれびは、いかがでしたか?

10月は『スポーツの秋』ということで、今回は運動や体操に関する本を紹介しました。あと10月のイベントといえば、ハロウィーン!!! 以前は外国のお祭りのイメージでしたが、最近では日本でもすっかり定着してきて、スーパーなどでもハロウィーン向けのお菓子をたくさん見かけますよね。

高松赤十字病院でも毎年、院内保育所の子どもたちが仮装して「トリック オア トリート♪」と登場します。それがとってもかわいいんです! 今年もたくさんお菓子を用意して楽しみに待ってます。司書 緒方 理恵



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

能力アップ「会計カテスト」の答え 問題① 1万1255円 ② 687円 ③ 1万1059円

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
こんにちがー！
ハートラちゃん
ですよ～
10月10日は
「体育の日」
ですね！

①



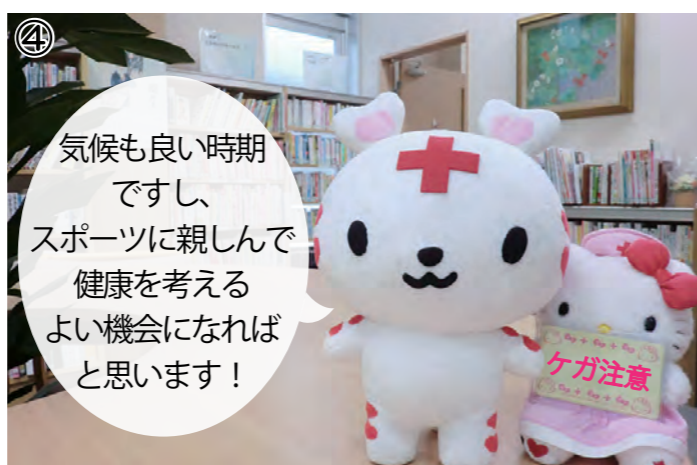
スポーツに親しみ健康な心身を
育む日なんですよ！
ご存知でしたか？

②



運動会や
スポーツイベントなど
開催されますね！

③



気候も良い時期
ですし、
スポーツに親しんで
健康を考える
よい機会になれば
と思います！

④



運動や体操に関する本を紹介します！

運動&体操



運動に関する本は、ウォーキングやスロージョギングの本を、
体操に関する本は、腰やひざなどの部分に対する本を図書室
にそろえています。

- ① どこでもできる！1人でできる！大人の体力測定
- ② もっとスゴイ！大人のラジオ体操決定版
- ③ スポーツ科学のプロが教える
体の不調を改善するための症状別ウォーキング
- ④ いくつになっても自分で歩ける「筋トレ」ウォーキング
- ⑤ スロージョギング健康法
- ⑥ くまモンとハッピーエクササイズ！～4秒で健康に
- ⑦ 運動で健康 これぞ安心！スポーツ実践法



DVD

がん相談専門看護師のおすすめ図書紹介

①



②



A 看護師

図書室には、がんに関する専門的な内容のものから
闘病記まで、「様々な立場」の「様々な考え方」の本
があります。上手に活用して参考にしましょう。

①「患者必携 がんになったら手にとるガイド 普及新版」

“がん”と言われた時の心の変化やまず行うこと、治療方法、セカンド
オピニオン、療養生活、仕事、緩和ケア、経済的負担など幅広い内容
です。納得して、自分らしい向き合い方をしていくための「信頼できる、
役に立つ」情報がわかりやすくまとめられています。

②「がん哲学外来から広がる言葉の処方箋 いい覚悟で生きる」

医師である著者が提唱する「がん哲学外来」（医師と患者が対等の立場でがんについて語り合う場）での「言葉の
処方箋」。「八方塞がりでも天は開いている」「病床にあってあなたは役立っている」「あなたには死ぬという大切
な仕事が残っている」などなど。気になる「処方箋」のページを開いてみてください。“いい覚悟で生きる”ための
ヒントが見つかると思います。

受付スタッフおすすめ図書



カラダが変わる 80の簡単レシピ

薬膳ごはん

杏仁美友 / 尾代ゆうこ

薬膳というと難しそうですが、生薬
を使うだけが薬膳ではありません。
専門用語は省いていますし、いつも
の食材・短い時間でできちゃいます。
続けていくと、カラダが変わってき
ます。さあ、あなたも「薬膳ごはん」、
一緒に始めましょう♪

「薬膳」と聞くと、漢方？中国料理？難しそう…
というイメージでしたが、スーパーで買える食材、
冷蔵庫にある食材で簡単に作れるレシピ本です。
イラストも可愛いし、読みやすいですよ！

看護師による 知って得する☆ミニ講座

- 10月19日(水)・20日(木)

乳幼児が飲みやすい
内服方法を見つけよう

講師：南7看護室看護師



- 11月16日(水)・17日(木)

インフルエンザ

講師：感染管理認定看護師



・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

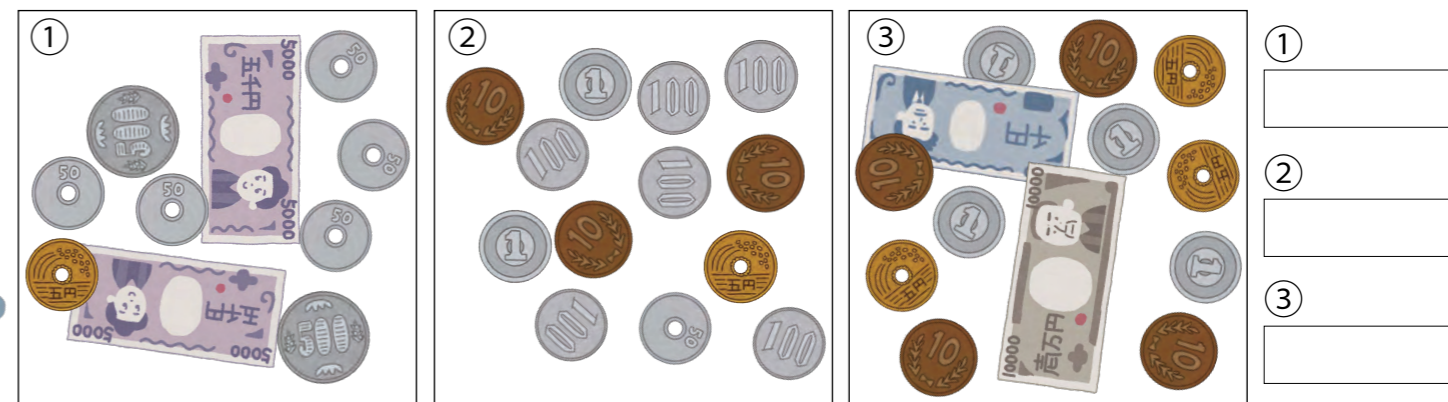


みんなでいきいき脳力アップ大作戦！！

「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12回 会計カテスト》 目標回答時間 30秒

それぞれの枠の中に、数枚の紙幣といくつかの硬貨があります。これらの合計金額を教えてください。



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）