



栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.48

★ さつまいも与人参のケーキ ★



さつまいもがおいしい季節になりました。

食物繊維もとれ、自然の甘みでほっこりする簡単ケーキです♪



〈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

日本人の食事摂取基準 2015 年版
＜食物繊維目標量（18～69 歳）＞
男性 20 g 以上/日     
女性 18 g 以上/日     

《材料 4人分》

（パウンドケーキ型 1 本分）

- ・さつまいも（中） 1 本
- ・人参 1 本
- ・バター 60 g
- ・砂糖 50 g
- ・卵 2 個
- ・薄力粉 100 g
- ・強力粉 50 g
- ・ベーキングパウダー 5 g
- ・牛乳 50ml

★ワンポイント★

かぼちゃ・りんご・バナナ・栗・ドライフルーツの他に、抹茶・シナモン・アーモンド・くるみなどを入れても美味しく仕上がります♪

《作り方》

◆◆下準備◆◆

- A. バターを常温に戻しておく
- B. 薄力粉・強力粉・ベーキングパウダーを合わせ、ふるいにかける
- C. オーブンは 170℃に予熱する

- ① さつまいもは小さな角切りにし、水にさらしておく。人参は皮をむき、すりおろす。
- ② ボウルに A のバターを入れ、ゴムべらでなめらかになるまでよく混ぜる。
- ③ ②に砂糖を加えてさらに混ぜ、溶きほぐした卵を数回に分けて入れ、その都度よくかき混ぜる。
- ④ ③に水気を切ったさつまいもと人参を加える。
- ⑤ ④に B と牛乳を加えて、ダマが無くなるまでさっくりとゴムべらで混ぜる。
- ⑥ 型に流し入れ、170℃のオーブンで約30分ほど焼き、竹串で刺し、生地がついてこなければ出来上がり。



こんにちは、受付の大西です。10月下旬に秋らしく涼しくなったかと思えば、気温の高い日、湿気の多い日と、安定しない毎が続いていましたが、みなさん、体の調子は崩されてないでしょうか？11月になったらグッと冷え込んでくると思いますので、風邪をひかないようにしっかり予防してくださいね。

さて、そんな秋の訪れではありますが、読書の秋となりましたね。図書室で勤務していながら、読書から遠ざかっていた私ですが、好きなエッセイストさんの新刊が出たので、瓦町 FLAG のジュンク堂に行ってきました。広くて本もたくさんあるので、あれもこれもと気になる本を見たりして、楽しくなって店内をグルグルしていたら、けっこうな歩数となり、ちょっとした良い運動にもなりました。(笑)



能力アップ「漢字で鏡文字」の答え 問題 ①居②事③脚④住⑤換⑥間⑦然⑧体⑨知⑩経⑪帳⑫朗⑬値⑭覧⑮念

▶今月のこもれびは、「糖尿病の図書を紹介します!」「受付スタッフおすすめ図書」についてご紹介します!

こもれび

2016年 11月号 Vol.48 「さつまいも与人参のケーキ」

・あれこれ紹介

「糖尿病の図書を紹介します!」

・受付スタッフおすすめ図書紹介

・日赤のヘルシーレシピ

「さつまいも与人参のケーキ」



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。

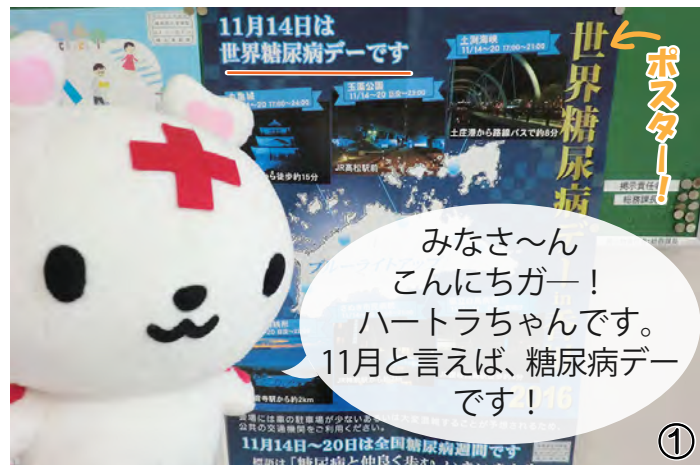
※室内でご飲食はお断りいたします。

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

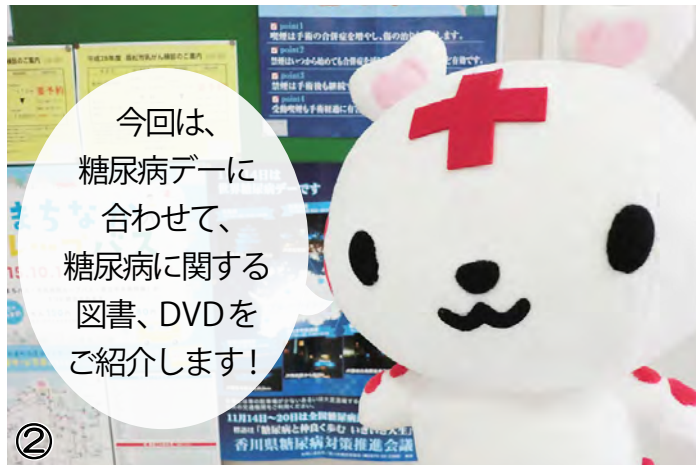
あれこれ紹介



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。
11月と言えば、糖尿病デー
です！



今回は、
糖尿病デーに
合わせて、
糖尿病に関する
図書、DVDを
ご紹介します！

★ポスターは、パン屋さんのとなりの掲示板に貼っています。どうぞ、ご覧ください！



糖尿病に関する図書を紹介します！

とみおか内科クリニック
富岡先生の著書です！

図 書



食 事 療 法



糖尿病に関する図書は、ご紹介した本以外にもたくさんあります。
患者図書室へ、どうぞお気軽にお越しください。

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| ①『糖尿病の最新治療』 | ⑦ 女子栄養大学栄養クリニックの『糖尿病バランスレシピ』 |
| ②『うどん一玉は角砂糖 14 個分』 | ⑧ 最新版『糖尿病の基本的食事』 |
| ③ 知りたいこと伝えたいこと『糖尿病』 | ⑨ 毎日作れる生活習慣病の食事『糖尿病の食事』 |
| ④ きょうの健康『糖尿病』 | ⑩ 糖尿病でも大丈夫『しっかり甘い手作りスイーツ』 |
| ⑤ 最新『糖尿病に克つ生活読本』 | ⑪ きょうの健康『糖尿病進歩する治療法』 |
| ⑥ ふだんのおかずで作れる『糖尿病の人のためのおいしい献立』 | |

DVD



図書室受付スタッフ Y さんのおすすめ図書紹介

午前中、受付をしてくれています！



受付 Y さん

「疲れ」をとるのは簡単なようで意外と難しいもの。
そこで、少しでも疲れを和らげることができるような
おすすめの図書を選んでみました。

①「昨日の疲れ」が抜けなくなったら読む本

「疲れ」を感じることは悪いことではないと気付かせてくれる本です。
からだと心のパワー不足を乗り越えるコツ、自分に心地よいリズムをつくるコツなど、「疲れ」を味方につけてうまく付き合うことができるよう実践しやすい方法で、紹介してくれています。

② 朝からスッキリ！「昨日の疲れ」がとれちゃう本

写真が多く使用されており読みやすい本です。「疲れ」のメカニズムから「疲れ」が自然に抜けていくためのコツを、睡眠・ストレッチ・入浴・食事の 4 つの分野に分けてわかりやすく紹介してくれている 1 冊です。疲労回復 Q&A では素朴な疑問を載せてくれているので、そこから知りたい項目を開いても読みやすいです。

受付スタッフおすすめ図書



マンガでわかる！
タニタ式食べるダイエット
田中大祐 / 小林由美子

タニタ総務部、ちょっとぽっちゃりの福原さんは、他のヒマン社員と共に社内モニターに選ばれ、社員食堂の菜々子さんたちの指導のもと、ダイエット作戦が始まるのですが…。食事、運動、チェックであなたもなりたい自分になれる本です！

健康的に、体重ではなく脂肪を落とすことを目的としたダイエットの本です。マンガなので気軽に読めます。レシピだけでなく、カロリーのこと、停滞時期のこともわかりやすく書いています！



看護師による 知って得する☆ミニ講座

● 11 月 16 日(水)・17 日(木)
みんなで知って、みんなで注意！
インフルエンザ

講師：感染管理認定看護師

● 12 月 21 日(水)・22 日(木)

こんな時は救急外来

講師：救急外来看護師

□ 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 13 回 漢字で鏡文字テスト》目標回答時間 2 分 30 秒

四文字熟語が鏡文字になっています。各熟語の中から間違った漢字を探し、正しく反転させ、その文字を右側に書き出しましょう。

- | | | |
|----------|----------|----------|
| ① 𠂇𠂇人一 → | ② 𠂇𠂇責𠂇 → | ③ 𠂇三人二 → |
| ④ 𠂇𠂇文𠂇 → | ⑤ 𠂇𠂇𠂇交 → | ⑥ 𠂇𠂇𠂇𠂇 → |
| ⑦ 𠂇𠂇𠂇自 → | ⑧ 𠂇𠂇𠂇本 → | ⑨ 𠂇𠂇𠂇𠂇 → |
| ⑩ 𠂇𠂇𠂇同 → | ⑪ 𠂇𠂇𠂇𠂇 → | ⑫ 𠂇𠂇𠂇𠂇 → |
| ⑬ 𠂇𠂇𠂇𠂇 → | ⑭ 𠂇𠂇𠂇𠂇 → | ⑮ 𠂇𠂇𠂇𠂇 → |

正解は、あとがきの下にあります。引用文献：へるすあっぷ 21・9 月号 (2016)