



栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.49



★ はちみつ豆乳プリン ★

エネルギー控えめで、手軽に作ることができるデザートをご紹介します。



〈1個分〉・エネルギー 約 90kcal 🍌

バナナ 1本 エネルギー 🍌 = 約 80kcal



《材料 2個分》

- ・豆乳 200g
- ・はちみつ 20g
- ・粉ゼラチン 2.5g
- ・水 少量
- ・果物（キウイ） 30g

《作り方》

- ① 水にゼラチンを入れて、ふやかしておく。
- ② 鍋に、豆乳・はちみつ・①のゼラチンを入れる。
- ③ ②を火にかけて、かき混ぜながらゼラチンを溶かす。
- ④ 沸騰直前で火を止める。
- ⑤ 粗熱がとれたら、器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
(茶こしでこしながら入れるとなめらかに仕上がります。)
- ⑥ ⑤に果物を飾り付けて、出来上がり。

⑤はちみつは、乳児ボツリヌス発症予防のために満1歳までは使わないでください。



★ワンポイント★

果物（いちご・ブルーベリー・桃缶など）や、甘味の種類（砂糖など）は、お好みでアレンジしてみてください♪

牛乳やコーヒー、ココア、紅茶などでもチャレンジしてみてください♪
ゼラチンの量はお好みで調節してください。



今年もいよいよ12月になり、年の瀬も迫りつつありますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
患者図書室では、この年の瀬に移転という大イベントを迎えています！仮設の患者図書室がどのようになるのか、今までと変わらずサービスが行えるのだろうか…本当にドキドキしています。平成24年3月にオープンして以来4年半、正面玄関のすぐ横でたくさんの方にご利用いただいております。新しい患者図書室に生まれ変わるべく12月19日からは、しばらく仮の住まいとなります。仮の住まいがどんなところかみなさんも是非見に来て下さいね。これからご不便をおかけするかもしれませんがよろしくお願いいたします。 患者図書室 緒方理恵

能力アップクイズ「推論」の答え 問題① C→A→B ② C→A→D→B

▶今月のこもれびは、「患者図書室が移転します!」「臨床心理士おすすめ図書」についてご紹介します!

こもれび

2016年 12月号 Vol.49

- ・あれこれ紹介
「患者図書室が移転します!」
- ・臨床心理士おすすめ図書紹介
- ・日赤のヘルシーレシピ
「はちみつ豆乳プリン」



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。

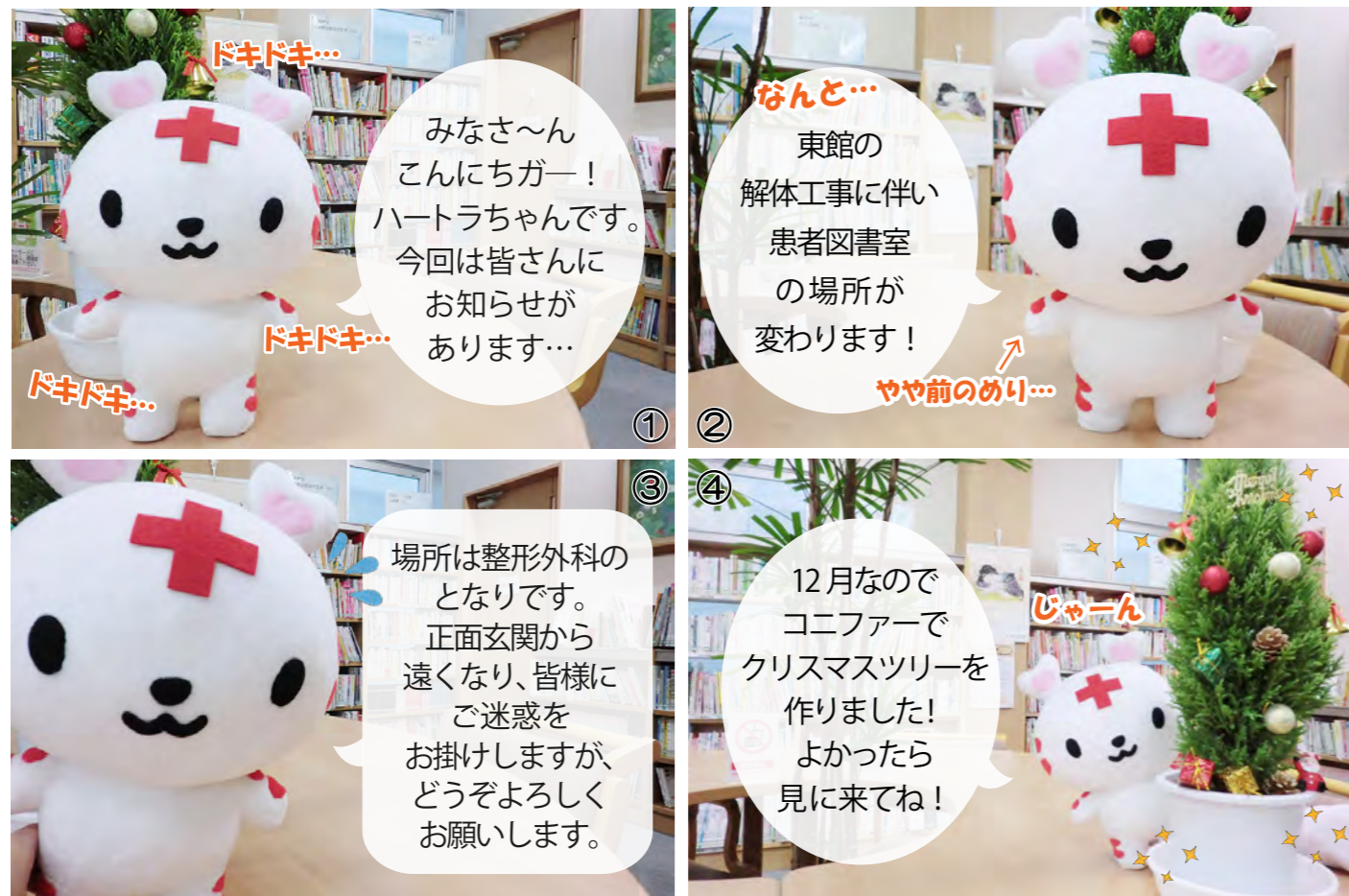
※室内でご飲食はお断りいたします。

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

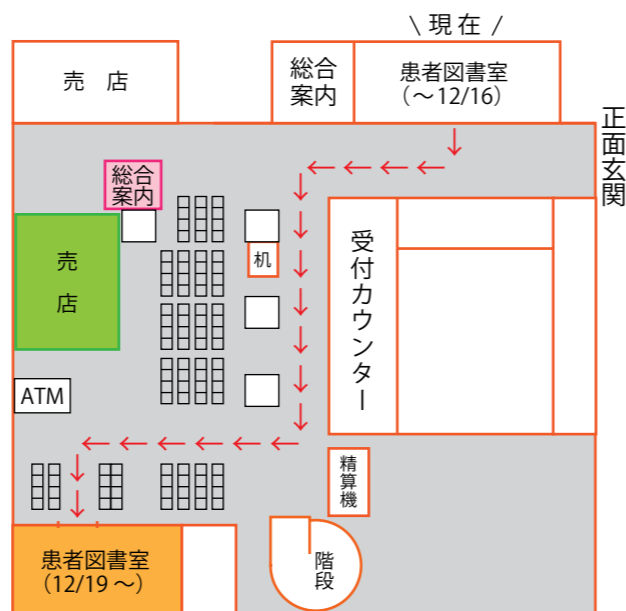


患者図書室「ひだまり」がお引越しします！

みなさん、いつも患者図書室「ひだまり」をご利用いただきまして、ありがとうございます。
現在、東館の解体工事を行っておりますが、患者図書室「ひだまり」も平成29年1月(予定)から解体工事を行うこととなりました。つきまして、患者図書室の移転も行ない、約3年ほど仮設の患者図書室で運営を行ないます。図書室の利用時間などの変更はありません。
移転先での設備等によりご不便をおかけすると思ひますが、何卒ご了承いただきますよう、よろしくお願ひします。

- 現在の患者図書室のご利用
平成28年12月16日(金) 夕方17時まで
- ◎ 移動先 整形外科外来となり
- ◎ 利用開始日 平成28年12月19日(月) 朝9時から

総合案内、相談窓口、売店も移転します。よろしくお願ひします。



臨床心理士さんのおすすめ図書紹介



「人間は、笑うことのできる唯一の生物」で、難しいことはすぐに忘れるけれどもユーモアを通して知ったことはなかなか忘れないそうです。クスッと笑って心がなごみ、ちょっと元気をもらえそうな本をご紹介します。

①『癒しのユーモア いのちの輝きを支えるケア』

表紙を見ると「なんか暗そう…」なのですが、たくさんの川柳と共に心の緊張がやわらいで、「うんうん、そうだよな〜」とうなづくこと間違いありません。「串刺しの心と書いて患者です」という句にはハッとしました。

②『いじわるばあさん』

先述の本の中には「腹割って話してわかった腹黒さ」という句もありましたが、いろんな顔をもって生きるには、一筋縄ではいかない、多少の腹黒さも必要です。「いじわるばあさん」にはそんな知恵が満載！ちょっとした待ち時間のお供にいかがでしょう。

受付スタッフおすすめ図書



おくすり常備菜 130 大友 育美

忙しい毎日のために、作り置きしておきたい常備菜。冷え、乾燥肌、にきび、むくみ、便秘、疲れ、胃もたれ、食欲不振、イライラ…etc. 気になる悩みと食べたい食材に合わせて選べるよう、効能別&食材別にレシピを紹介しています。

作り方の手順が①②がほとんどで、多くても④までの簡単な料理ばかりで感激です！その上、「体をあたためる」「巡りをよくする」など、体に◎。料理が不得意な私でも作れそうです！



看護師による 知って得する☆ミニ講座

- 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

- 平成29年1月18日(水)・19日(木)

感染性胃腸炎

講師：感染管理認定看護師

予約不要
参加無料
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14回 推論》ボールを重い順に答えてください。



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 (2016.10)