▶今月のこもれびは、「新しい DVD を紹介します！」「栄養士さんおすすめ図書」についてご紹介します！

こもれび

2017年 1月号 Vol.50

- あれこれ紹介
  「新しい DVD を紹介します！」
- 栄養士さんおすすめ図書紹介
- 日赤のヘルシーレシピ
  「牡蠣とほうれん草のソテー」

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。

場所は本館１階整形外科となりです。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

日本赤十字社 Japanese Red Cross Society　高松赤十字病院

栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ　vol.50

★ 牡蠣とほうれん草のソテー ★

旬の牡蠣とほうれん草を使った一品をご紹介します。是非お試しください。

〈1人分〉・エネルギー　122kcal
・塩　　分　　1.5g
・食物繊維　　4g

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
※食物繊維目標量（18～69 歳）
男性 20ｇ以上／日
女性 18ｇ以上／日

《 材料　４人分 》

・牡蠣	400ｇ
・ほうれん草	400ｇ
・エリンギ	120ｇ
・片栗粉	適宜
・にんにく	1 かけ
・オリーブ油	小さじ２
・しょうゆ	小さじ１
・こしょう	少々

添え野菜
トマト・すだちなどお好みで

《 作り方 》

①ほうれん草は水洗いし、たっぷりのお湯に塩を加え茹で、水にさらしてからしぼり、5 ㎝程度に切る。にんにくはみじん切りし、エリンギは食べやすい大きさに切る。
②牡蠣は水洗いした後、キッチンペーパーで水けをふき取り、片栗粉を軽くまぶす。
③フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて香りがでるまで熱し、牡蠣を入れて両面焼き、エリンギ・ほうれん草を加えてさらに炒める。
④仕上げにしょうゆとこしょうで味を整え、盛り付ける。

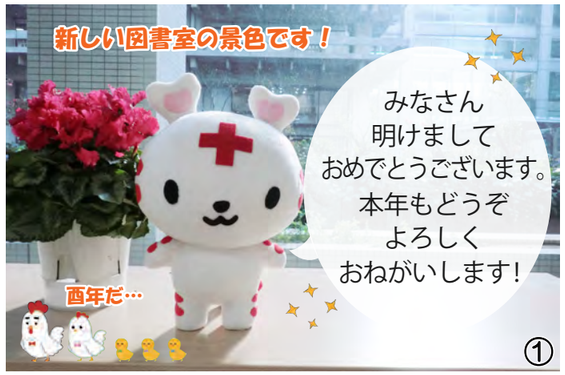
★ワンポイント★
・牡蠣はうまみや塩分があり、調味料は控えめでも美味しくいただけます。
・フライ以外にも炒め物や煮物（牡蠣大根など）の食材にもおすすめです。
・エリンギやほうれん草以外にもしいたけ・長ねぎ・ブロッコリーなど、季節の食材を使ってみましょう。

みなさん、明けましておめでとうございます。受付の大西です。本年もどうぞよろしくお願いいたします。さて２０１６年１２月１９日から患者図書室「ひだまり」が東館の工事の関係で本館１階の整形外科の隣に移りました。ご不便な点もあるかと思いますがよろしくお願いします。今回特集しました DVD ですが、いかがでしょうか。今まで配架していた DVD がちょっと内容が硬いかなぁと思い、今回やわらかく、ほっこりしたり、笑える内容のものを選んでみました。DVD も本と同様に診察券をお持ちの方は借りて観ていただくことができます。みなさんの息抜きになればいいなぁと思います！

能力アップ「ピラミッド足し算」の答え　問題① 57 ② 56 ③ 9

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



新しく配架したDVDを紹介します！

①

②

③

④

⑤

プロフェッショナル仕事の流儀シリーズ

⑥

⑦

⑧

⑨

⑩

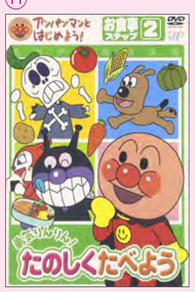
ご紹介したDVD以外にもたくさんあります。
患者図書室へ、どうぞお気軽にお越しください。

① うどん脳～イリコ出汁の涙～
② きな子～見習い警察犬の物語～
③ 風に立つライオン
④ 綾小路きみまろ
　爆笑!エキサイトライブビデオ第５集
　※第３集、第４集、傑作集もあります。
⑤ はなちゃんのみそ汁

《プロフェッショナル仕事の流儀シリーズ》
⑥ 漫画家 藤子・F・不二雄の仕事
⑦ 宮崎 駿の仕事
⑧ 漫画家 井上雄彦の仕事
⑨ 歌舞伎役者 坂東玉三郎の仕事
⑩ 宇宙飛行士 若田光一の仕事
《お子さま向け》
⑪アンパンマンとはじめよう！
　勇気りんりん！たのしくたべよう

子ども向け

⑪



栄養士さんのおすすめ図書紹介

①

②

※どちらも当院の売店で販売もしています。

K栄養士

健康を守るために「食生活」を良くすることを心掛けている方も多いと思いますが、できれば「腸内」まで心配りすることをお勧めしたく、具体的に理解し実践するための参考図書をご紹介致します。

①『自力で腸を強くする３０の法則』

腸内細菌の世界的権威の理化学研究所の辨野義己先生が、「腸」について解りやすく丁寧に解説しており、ご家庭で家族で実践しやすい方法が一冊にまとまっています。当院での栄養食事相談や、人間ドックのテキストとしても活用させていただいております。

②『100歳まで元気な人は何を食べているか？』

辨野義己先生がテレビ番組等で訪れた多くの地域の「百寿者」の食習慣を腸の専門家の視点から分析し解説・報告してくれている大変貴重な情報が満載の一冊です。

受付スタッフおすすめ図書

7kg 痩せろと言われても。

鳥居　志帆

編集者にすすめられて、7kg のダイエットに挑戦することになった著者。ジム通いをはじめ、ヨガやバランスボールなどの王道メソッドから、腸内洗浄や催眠療法、気功＆太極拳などの変り種まで、全 27 種類のダイエットに挑戦！５ヶ月間にわたる死闘の日々を描いたコミックエッセイ。

失敗談や素直な感想にとても親近感を持つ本です。いろんなダイエットを試してくれているので、自分自身が試してみたいものが選びやすいかもしれません。私はしょうが紅茶を試してみたいなぁ

看護師による 知って得する☆ミニ講座

●１月 18 日(水)・19 日(木)
感染性胃腸炎
かかってしまったら
講師：感染管理認定看護師

● ２月 15 日(水)・16 日(木)
防災・減災への備え
講師：看護部災害救護委員会看護師

・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」
◆ 出前講座も行なっています
≪お問い合わせ≫ 高松赤十字病院 看護部
☎ 087-831-7101

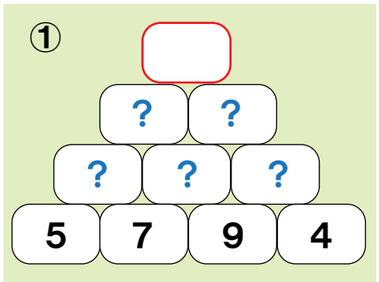
みんなでいきいき 脳力アップ大作戦！！

「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！

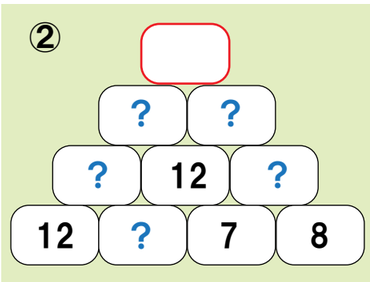
《 第 15 回　ピラミッド足し算 》目標回答時間 1 分 30 秒

同じ段の隣同士の数字を足すと、１つ上の段の数字になります。メモはとらず、暗算で計算して、赤い四角の枠の解答欄を埋めましょう。

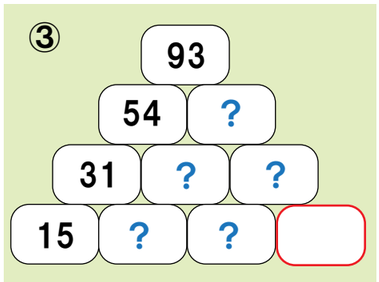
①



②



③



正解は、あとがきの下にあります。引用文献：１日５分 朝の脳トレ習慣