



栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.51

★ しらたきのトマトクリームパスタ風 ★

低エネルギーで食物繊維豊富なしらたきをスパゲッティの代わりに使用したエネルギー控えめで腸内環境にも良いと思われる1品をご紹介します。



〈1人分〉・エネルギー 約370kcal 

・食物繊維 約 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）

《日本人の食事摂取基準 2015年版》

男性 20g 以上 / 日 

女性 18g 以上 / 日 

《材料 1人分》

しらたき(糸こんにゃくでも可)	150g
むきえび	60g
ほうれん草	50g
たまねぎ	30g
しめじ	10g
バター	5g
小麦粉	小さじ 1
トマト缶(カット)	50g
又はトマト(生)	
生クリーム	50mL
塩	少々
こしょう	少々
パルメザンチーズ	適量

A

《作り方》

- ① しらたきは食べやすい長さに切る。
- ② むきえびは塩茹でする。
- ③ ほうれん草は4cm程度、たまねぎはせん切りにし、しめじは食べやすい大きさにほぐす。
- ④ 鍋に湯を沸かし、しらたきを茹でる。茹であがりにほうれん草を加え一緒に茹で、ざるにあげて湯をきる。
- ⑤ フライパンにバターを溶かし、たまねぎを炒め、しんなりしてきたら小麦粉を加え焦がさないように炒め合わせ、しめじ、トマト缶を加えひと煮立ちさせる。
- ⑥ ⑤にむきえび、Aを加える。
- ⑦ 茹であがったしらたき、ほうれん草を加えひと煮立ちさせる。
- ⑧ パルメザンチーズをふって出来上がり。

ワンポイント

こんにゃくは低エネルギーだけでなく、食物繊維補給もでき腸内環境改善にもつながると考えられるヘルシーな食品です。むきえびの代わりに鶏肉やツナ缶、野菜はブロッコリーなどでもおいしくいただけます。

※日本こんにゃく協会(財)のレシピを参考にさせて頂きました。

今月号の『こもれび』は、冷え症・冷えとりの本の特集でしたが、みなさんは何か冷え対策していますか？私は最近、甘酒にたっぷりの生姜を入れて飲むのにハマっています。甘酒は『飲む点滴』といわれるほど身体に良らしく、スーパーでもいろんな種類の甘酒を見かけるようになりました。甘酒には「米麹でつくった甘酒」と「酒粕でつくった甘酒」があるそうですが、『飲む点滴』といわれている甘酒は、「米麹でつくった甘酒」のほうだそうです。酒粕にない成分を米麹はもっていて米麹の甘酒に含まれている成分が栄養剤の点滴に近いからだそうです。それでも酒粕の甘酒も米麹の甘酒も栄養成分は、ほぼ同じなのでどちらも健康には良いそうです。ちなみに私は、酒粕の甘酒を飲むと小さい頃におばあちゃんがつくってくれていたのを思い出して懐かしい気持ちになります。司書 緒方理恵



能力アップ「サークルシークワーズ」の答え 問題 ①ねこにこばん ②あとのまつり ③いそがばまわれ ④かほうはねてまて

▶ 今月のこもれびは、「冷えに関する図書」「臨床検査技師おすすめ図書」についてご紹介します！

こもれび

2017年 2月号 Vol.51

- ・あれこれ紹介
「冷えに関する図書を紹介します！」
- ・臨床検査技師おすすめ図書紹介
- ・日赤のヘルシーレシピ
「しらたきのトマトクリームパスタ風」



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

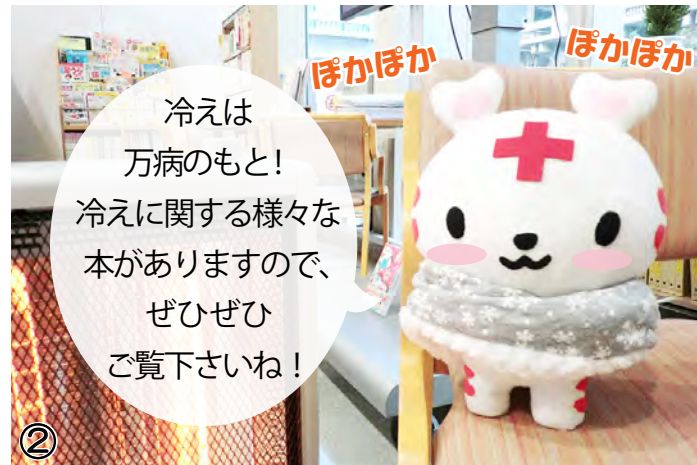
あれこれ紹介



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。
寒い日が続きますが
寒さ対策は
していますか？



冷えは
万病のもと！
冷えに関する様々な
本がありますので、
ぜひぜひ
ご覧下さいね！



冷え症、冷えとりに関する図書を紹介します！



患者図書室へ、どうぞお気軽にお越しください！

- ① よくわかる最新医学 冷え症・貧血・低血圧
- ② なるほど漢方！冷え症を治す！ 女性の悩みにやさしい漢方
- ③ これが本当の「冷えとり」の手引書
- ④ もっとちゃんと 女性のための「冷えとり」生活
- ⑤ ずばらな青木さんの冷えとり毎日
- ⑥ 冷えとり、筋トレ。
- ⑦ 病気になるない カラダ温めごはん
- ⑧ Dr.クロワッサン 冷感性に負けない食べ方
- ⑨ Dr.クロワッサン「冷え」は万病のもと
- ⑩ オレンジページ からだの本 vol.24 老けにくい！太りにくい！冷えない生活
- ⑪ NHK きょうの健康 冷えの悩み



臨床検査技師のおすすめ図書紹介

①



②



検査技師さん

今月は、臨床検査技師さんお2人に
おすすめの本を紹介して頂きました！

①『検査結果なんでも早わかり事典』

大きな文字で読みやすいです。健診・人間ドックから、病院で受けた検査や精密検査のわかりやすい解説、検査結果の判断の仕方まで、気になる検査の結果がなんでもわかります。難しい検査も簡単にわかる図解版です。

②『絵でわかる感染症 with もやしもん』

医学書と聞くと敷居が高く感じますが、この本は感染症について基本から判りやすく書かれています。キャラクター『もやしもん』の登場により理解しやすくなっているのも特徴の一つです。日常に潜む様々な感染症の危険とその予防を深く考えさせてくれる作品ですので、ぜひ手に取ってみて下さい。

受付スタッフおすすめ図書



「スマホ症候群」に気をつけて！

木津 直昭

スマートフォンは便利な反面、つい依存症となり長時間使用して、ストレートネック、肩こり、首の痛み、頭痛、しびれ…など筋骨格系に障害を起こす人が増えています。これら「スマホ症候群」の対処法、予防法、エクササイズなどをわかりやすく解説しています。

日頃スマホの使用によって頭痛や肩こりなど自分の体に弊害を起こしてしまう使い方はスマートではないかもしれませんね。スマホの使い方、姿勢、ストレッチ等で症状を予防しましょう！



看護師による 知って得する☆ミニ講座

● 2月15日(水)・16日(木)

守りたい人がいる
～災害に備えて～

講師：災害救護委員会看護師



● 3月15日(水)・16日(木)

抗がん剤治療

講師：がん看護認定看護師



□ 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

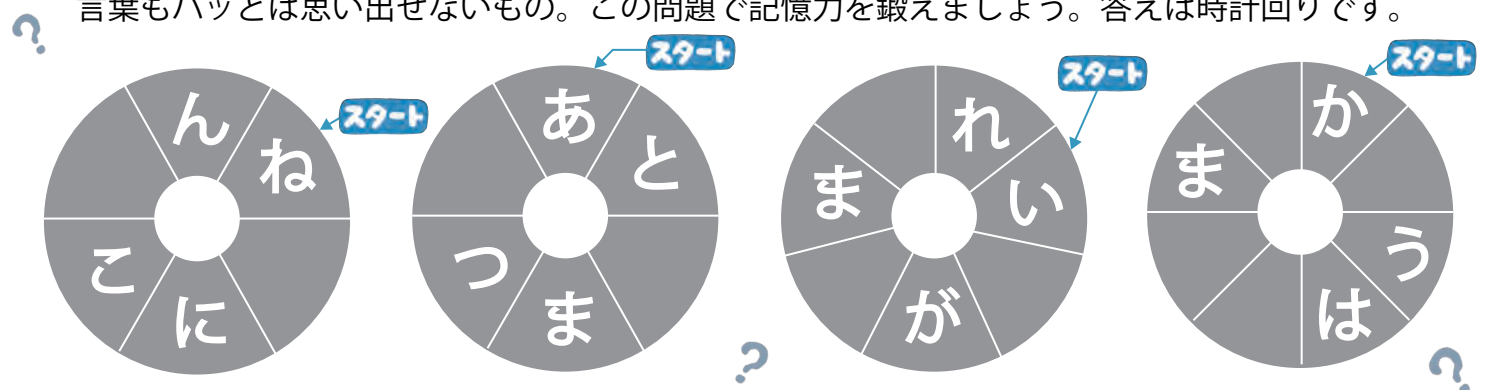
☎ 087-831-7101



みんなでいきいき脳力アップ大作戦！！

《第16回 サークルシークワーズ》

空欄にひらがなを入れて、ことわざ・慣用句をつくってください。見方を変えると慣れ親しんだ言葉もパツとは思い出せないもの。この問題で記憶力を鍛えましょう。答えは時計回りです。



正解は、あとがきの下にあります。参考文献：1日5分朝の脳トレ習慣（2015.11）