

▶今月のこもれびは、「災害の備えはできていますか?!」「内科医おすすめ図書」についてご紹介します!

こもれび

2017年 3月号 Vol.52

- ・あれこれ紹介
「災害の備えはできていますか?!」
- ・内科医おすすめ図書紹介
- ・日赤のヘルシーレシピ
「豆苗ともやしのシャキシャキチャンプルー」



栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.52

★豆苗ともやしのシャキシャキチャンプルー★



野菜料理をあと一品・・・
そんなとき、簡単にできるレシピのご紹介です♪



〈1人分〉・エネルギー 143kcal
・食物繊維 2.6g

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 20g以上/日
女性 18g以上/日

《材料 4人分》

- ・木綿豆腐(ソフトでも可) 1丁
- ・豆苗 1パック(正味 100g)
- ・人参 100g
- ・もやし 200g
- ・卵 2個
- ・ごま油 大さじ 1
- ・塩・こしょう 少々
- ・かつお節 お好みで

《作り方》

- ① 木綿豆腐は水切りをし、ペーパータオルで水分を拭きとる。
- ② 豆苗は根を切り落として、水洗いし3～4cmの食べやすい大きさに切る。
- ③ 人参は皮をむいて千切りにする。
- ④ フライパンを熱してごま油をなじませ、①の水気を切った豆腐を粗くほぐしながら入れて、炒める。
- ⑤ ④に千切り人参を加えしんなりしたら豆苗・もやしを加えて炒め、塩・こしょうをする。
- ⑥ ⑤に溶きほぐした卵を加え、炒め合わせる。
- ⑦ お皿に盛り付け、かつお節を振りかけて出来上がり。

♪ひとくちメモ♪

エンドウの若菜である豆苗は、3月～5月が旬の野菜で、食物繊維やβカロテンが豊富に含まれています。シャキシャキとした歯ごたえが、満腹感をアップしてくれます♪また、豆苗以外にかいわれや水菜などでもおいしくいただけます。

みなさんこんにちは、受付の大西です。東日本大震災から6年、熊本地震から1年が経とうとしていますね。2月に当図書室で開催された『看護師による知って得する☆ミニ講座《守りたい人がいる～災害に備えて～》』を図書室の隅で拝見させて頂きました。みなさんは、防災対策はされていますか？非常持出袋は我が家にもあるのですが、買ったまま、買ったことに満足して置きっぱなしになっていました…(汗)。大変恥ずかしいのですが、中身の把握や点検(食品の期限など)をしていなかったです。非常持出袋は定期的なチェックや入れ替えが大切だそうです。また、非常持出袋は通常の「避難セット」と、「自分たち家族にとって必要なもの(服・下着など)」が必要で、自分たち用のことなんて、全く頭になかったのでちゃんと備えておかなければ!と思いました(汗)。



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

とある日。

そうだね。
熊本県や鳥取県でも
大きな地震が昨年
起こったよね。

図書室にいる
フクロウさん。

ハートラちゃん
3月11日は
東日本大震災が
起きた日だね

①

ふたりは
地震や自然災害が
起こった時のための
『備え』ってしてる？
家具の置き方や
食品・食料の備蓄
とか…

え…

②

安否確認の
方法や避難場所、
避難経路の確認、
あ、ほかには
非常持出袋の
準備…

あとはね～
あとはね～
あ、ハートラちゃんは
一応やってるよ～

③

日頃から
防災対策をすることで、被害を
少なくすることができるよ！
いまからでも大丈夫。
備えておこうね！

準備するのは
非常持出袋だけ
じゃないんだね。
色々準備
しなきゃ！

焦らないでね～

④

防災に関する図書



- ① 震災ママ812人が作った子連れ防災手帖 / つながる.com
- ② 震災ママ812人が作った子連れ防災実践ノート / ママプラダ
- ③ 4コマですぐわかる みんなの防災ハンドブック / 草野かおる 著



ボランティアが綴る東日本大震災
全国訪問ボランティア
ナースの会キャンパス 編

こちらの本は、被災地行きを志願したナースらの現地報告を編んだ東北支援の最前線奪闘記ですが、その時の避難生活先の状況がどんなものか、何が実際に必要かを知ることができます。

防災まめ知識

東日本大震災(2011)や熊本地震(2016)を踏まえて、防災に関する情報をこれから全12回で色々紹介します。災害や危機から身を守るには正しい知識や情報が大切です。

1. “震災直後”の心得 (引用：NHK そなえる防災 災害もしもブック MOSHIMO BOOK)

- ① まずは深呼吸
- ② まわりを確認する
- ③ 情報を集める
- ④ 安否を確認する
- ⑤ 待機か帰宅かを定める

内科医のおすすめ図書紹介



O先生

今月は、内科の先生におすすめの本を紹介していただきました！



①『熱く生きる』天野 篤 著

医師としての仕事に対する熱い思いが伝わってくる一冊でした。天野先生が大切にしている、「今日一日を大切にすれば、明日は必ず来る。そこでは、新しい医療もあるかもしれない---」という言葉が心に残りました。

②『病院の栄養士が考えたおいしい嚥下食レシピ いっしょに食べよ!』あかいわチームクッキング著

年齢を重ねて飲み込む力が落ちると、普通食では、ムセたり、誤嚥性肺炎をおこす危険があります。この本のレシピは、飲み込みやすく工夫されているだけでなく、美味しそうなおもてなしばかりです。ビールやシャンパンの嚥下食もあり、眺めるだけでも楽しめる一冊でした。

受付スタッフおすすめ図書



1年後の3.11 被災地のオフレコ話 ゆうみ・えこ

2011年3月11日14時46分。東日本大震災。宮城県在住マンガ家が明かす報道されなかった真実の数々。実際に見て、聞いて、感じた被災者だからこそ知り得る、決してテレビでは報道されず、間に隠れていた本当にあったオフレコ話。

テレビや新聞で震災や復興の様子を見てきましたが、やっぱり、被災された著者の実体験や、目の当たりにした光景等の話は、胸に迫るものがあります。マンガですので読みやすいですよ。



看護師による 知って得する☆ミニ講座

- 3月15日(水)・16日(木)

抗がん剤治療ってどんな治療?

講師：がん化学療法看護認定看護師



- 4月19日(水)・20日(木)

リラクゼーション

講師：日本赤十字社健康生活支援
講習指導員看護師

・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 医事課待合フロア
- ◆ 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



◇ 防災クイズ ◇

いつもは脳力アップクイズを掲載していますが、今月号は「防災クイズ」を出題します！答えはぜひ防災対策に役立ててください。



- ① ランタンやラジオ用に備蓄している電池。使わなければ何年でも使える？

・ YES ・ NO

- ② 震災したときに食料の備蓄は何日分必要？

① 1日分 ② 3日分 ③ 1週間分

正解：NO

○使わなくても電池は自然に消耗します。ランタンやラジオは、避難生活では必需品。常備していても、いざという時に十分に使えなければ意味がありません。スペアの電池を用意し、冷暗所で保存しておきましょう。(冷蔵庫はNG)



正解：③ 1週間分

○食料の備蓄は、各家庭で十分な量を！従来は「3日以上」でしたが、2013年以降「1週間以上」が推奨されるように。大災害のときには広いエリアの地域が被害を受け、なかなか救援が届かないことが想定されるからです。

