



栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.53

★ きんちゃくの煮物 ～ひじき・こんにゃく入り～ ★



油揚げの中に食物繊維を豊富に含むひじきやこんにゃくを入れた和風の1品をご紹介します。



〈1人分〉・エネルギー 約 220kcal 

・塩 分 約 1.0g 

・食物繊維 約 5.1g 

エネルギー バナナ1本  = 約 80kcal

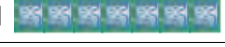
塩 分  = 1g

食物繊維 レタス1個  = 約 3g

日本人の食事摂取基準 2015 年版 〈目標量〉

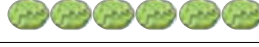
※ 塩分 (18 歳以上)

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 2 人分 》

・油揚げ (寿司用)	4 枚 (約 60g)
・ひじき (乾)	1 0 g
・糸こんにゃく	9 0 g
・にんじん	2 0 g
・うずら卵	4 個
・砂糖	1 0 g
・みりん	1 0 g
・うすくち醤油	5 g
・だし汁	3 0 0 g
・ほうれん草	3 0 g
〈準備〉	
・つま楊枝	4 本

(A)

《 作り方 》

- ① 油揚げはお湯をかけて油抜きをし、上側を切って真ん中を開き袋状の「きんちゃく」にする。
- ② ひじきは水で戻しザルに打ち上げ、水洗いをする。
- ③ 糸こんにゃくは下茹でし、食べやすい大きさに切る。
- ④ にんじんは、皮をむき千切りにする。
- ⑤ ①のきんちゃくの中に②～④の具材を入れ、うずら卵を割り入れる。
- ⑥ つま楊枝で⑤の口をとめる。
- ⑦ 鍋に(A)の調味料を入れ沸騰させ、⑥を入れて、煮含める。
- ⑧ ほうれん草は茹でて、食べやすい大きさに切る。
- ⑨ ⑦・⑧を器に盛って、出来上がり。

★ ポイント ★

- ・「きんちゃく」の中の食材は、ひき肉やちくわなどを入れてもおいしくいただけます。
- ・つま楊枝の代わりに、かんぴょうを使って口を結ぶと見た目にもかわいく仕上がります♪



平成 24 年の 3 月に開設した患者図書室「ひだまり」ですが、おかげさまでこの春、6 年目を迎えることができました。「ひだまり」の利用者も当初は月に 200 人ぐらいでしたが、今では月に 700 人ぐらいに増えており、大変嬉しく思っています。「ひだまり」のネーミングには『患者さんが疾患と闘う中で、悩んだり迷ったりしたときに気軽に訪れることのできる場所。暗闇の中に差し込む一筋の光のように、まさに冬の寒さの中でもひだまりにたたずんだ時の暖かさを図書室に感じて欲しい』というメッセージが込められていますが、暖かさを感じていただいているのでしょうか？これからも利用しやすい患者図書室を目指して、6 年目も頑張っていきますのでよろしくお願いいたします。 司書 緒方 理恵

能力アップ「画数漢字算」の答え 問題 ①11 ②12 ③13 ④13 ⑤13 ⑥18 ⑦15 ⑧19 ⑨18 ⑩17

▶ 今月のこもればは、「平成 28 年度 図書貸出ランキング」「防災まめ知識」についてご紹介します！

こもれば

2017 年 4 月号 Vol.53

- ・あれこれ紹介
「平成28年度 図書貸出ランキング」
- ・防災まめ知識
- ・日赤のヘルシーレシピ
「きんちゃくの煮物～ひじき・こんにゃく入り～」



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。

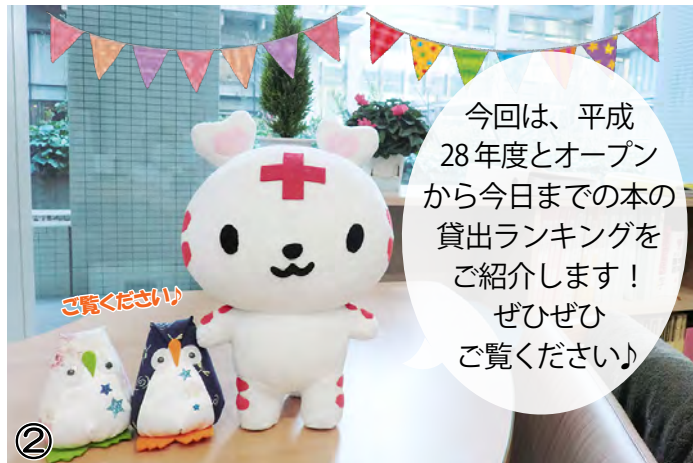
※室内でご飲食はお断りいたします。

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



平成28年度 貸出ランキング！ 《2016年4月1日～2017年3月29日集計》



《 医学書 》	
1	病気がみえる vol.5
2	椎間板ヘルニア・脊柱管狭窄症を自分で治すための本
3	自分でできる！腎臓病カンタン療法 80
4	白血病 / 骨髄異形成症候群
5	不眠の悩みを解消する本
6	病気を治したければ「睡眠」を変えなさい
7	図解でわかる心臓病
8	やさしい 悪性リンパ腫 外来治療の自己管理
9	胃がん(改訂版)
10	胆石・胆のう炎・膵炎の安心ごはん

《 一般書 》	
1	笑うナース
2	免疫力が上がる食べ方
3	離島で研修医やってきました。
3	まどか26歳、研修医やってます！
5	ブラックジャック 4
6	毎日かあさん4 (出戻り編)
7	ナースをねええ！
8	免疫力を上げる食べ方、暮らし方のコツ
9	101歳の金言
10	胃弱メシ



ちなみに！患者図書室がオープンしてから今日までの5年間通してのランキングをご紹介します！

総合（医学書＆一般書）			
1	免疫力が上がる食べ方	6	徹底図解 腎臓病と慢性透析
2	腎臓病たんぱく質30gの献立集	7	置かれた場所で咲きなさい 渡辺和子
3	人生百年私の工夫 日野原重明	8	ブラックジャック 2
4	ブラックジャック 1	9	腎臓の病気を防ぐ、治す
5	長生きのコツ (復刻版)	10	有名人 24人 いつまでも輝く人の生き方、暮らし方

「免疫力」というテーマと気軽に読めるページ数、気軽に作れるメニューが圧倒的な貸出数の秘密かもしれません！



医学漫画の金字塔「ブラックジャック」。入院中の方に人気で、「入院中に読破したい」という方が多いです。



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全12回でご紹介します。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。

第2回.『情報を集める』 (参考：NHK そなえる防災 災害もしもブック MOSHIMO BOOK)

- ①テレビから入手
- ②ラジオ・ネットラジオから入手
- ③インターネットから入手
- ④街中のサイネージ、電光掲示板をみる

災害時には多くのデマが出まわります。冷静に判断して行動しましょう。



- ラジオ
- ・NHK 香川 第一放送 (1368kHz)
 - ・らじる★らじる (『NHKラジオ第1』サイト内)
 - ・FM 高松 (86.0MHz)
 - ・西日本放送 RNC (1449kHz) など

- インターネット
- ・『かがわ防災 Web ポータル』(香川県制作)
 - ・『防災情報のページ』(内閣府政策統括官制作)
 - ・『TEAM 防災ジャパン』(内閣府政策統括官制作)
 - ・『NHK そなえる防災』(NHK 制作) など

※サイネージ…屋外広告、公共施設、交通機関などでディスプレイに情報発信(広告・案内)をしているシステム

受付スタッフおすすめ図書



家事で脳トレ 65
何歳になっても脳が成長する
家事の HOW TO
加藤 俊徳

家事が面倒になったら、ボケの始まり!? 家事をきちんとやっている人はボケない!? 「家事」は、実は脳を強化する優れた「脳トレ」です。日常の家事シーンで脳を鍛えられるトレーニング法を65パターン紹介します。

慣れ、嫌々、手抜きが家事が脳をダメにするそう…(グサッ)。いつも通りの家事でも、ポイントを書いてくれているので、チャレンジしやすいです！男性の方にもおススメです！



看護師による 知って得する☆ミニ講座

● 4月19日(水)・20日(木)
ホッと一息しませんか！
～癒しのタッチ 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



● 5月17日(水)・18日(木)
AEDの使い方
講師：日本赤十字社救急法指導員看護師

・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 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！！

「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17回 画数漢字算 》

漢字の画数を数え、その画数を頭の中で記憶し計算式どおりに計算してください。まずは3分でチャレンジし、答え合わせをします。その後、「間違いない」と思えるまで繰り返しましょう！



①上+田+一+十=

②人+川+口+文=

③万+尺+少+七=



④木+力+土+今=

⑤才+白+子+八=

⑥毛+工+玉+回=

⑦山+正+夕+五=

⑧会+内+大+合=

⑨円+行+千+目=

⑩小+本+古+牛=



正解は、あとがきの下にあります。参考文献：へるすあっぷ 21 (2017.1)