



栄養課監修 日赤のヘルシーレシピ vol.54 (最終回)

★ ドライカレー ★



鶏ひき肉と野菜を炒めてできる簡単ドライカレーをご紹介します。
にんにくやしょうがの薬味やカレーのスパイスを効かせて塩分を控えることができます。



〈1人分〉・エネルギー 約 470kcal

・塩 分 約 1.1g

エネルギー バナナ1本 = 約 80kcal

塩 分 = 1g

《成人(18歳以上)における1日の塩分摂取目安》

男性 8g 未満

女性 7g 未満

日本人の食事摂取基準 2015年版より

《材料 4人分》

- ・ごはん 600g
- ・カレー粉 少々
- ・鶏ひき肉 160g
- ・にんにく(みじん切り) 小さじ2
- ・しょうが(みじん切り) 小さじ2
- ・玉ねぎ 160g
- ・人参 80g
- ・えのきたけ 200g
- ・植物油 大さじ1
- ・カレー粉 小さじ4
- ・ケチャップ 小さじ4 (A)
- ・コンソメ 小さじ2
- ・ソース 小さじ4

《作り方》

- ① ごはんにカレー粉をふって混ぜ合わせる。
- ② 玉ねぎ・人参はあらみじん切りし、えのきたけは1cm程度に切る。
- ③ フライパンに植物油を熱し、にんにく、しょうがを入れて香りが立つまで炒める。
鶏ひき肉と②を入れて、Aの調味料を加えよく炒める。
- ④ 器にごはんとドライカレーを盛りつける。

♪ポイント♪

・ドライカレーの具材はひき肉の代わりに魚介類(ツナ・えび・たこ・いかなど)でも美味しく頂けます。また、おにぎりやサンドイッチの具材にもなる便利な1品です。



みなさんこんにちは、受付の大西です。今月号はコミックエッセイの特集をしてみました。いかがでしたか？当図書室は病気や健康に関する本や雑誌を置いていますが、実は活字の難しそうな本ばかりではありません。やはりテーマは病気・健康になりますが、闘病など重たくなりがちなテーマでもさりと読めたり、その時々主人公の心情など病気の解説や治療方法等だけでなく部分も知ることができるので、コミックエッセイはおススメです。ご紹介した本以外にもたくさんありますので、ぜひご覧ください。さて、GWはどのように過ごされましたか？このこもれびを作っている今はまだ4月下旬なのですが、私は、いいな！と思って買った雑誌や本がけっこう溜まっているので、GWの間にゆっくり読めたらなと思います。

能力アップ「画数漢字算」の答え 問題①藤 ②皐 ③月 ④晴

こもれび

2017年 5月号 Vol.54

- ・あれこれ紹介 「おすすめコミックエッセイ!」
- ・防災まめ知識
- ・日赤のヘルシーレシピ(最終回) 「ドライカレー」



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

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！
実は、
患者図書室に
ある図書は、
活字の本ばかりでは
ないんですよ～

①



病気や健康には
関係していますが
読みやすい
『コミックエッセイ』
もあります♪
ぜひぜひ
ご覧ください！

②

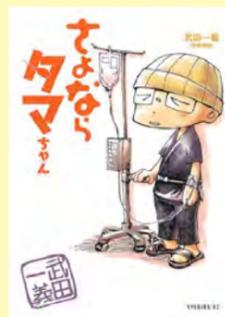
おすすめコミックエッセイ



①



②



③



④



⑤



⑥



⑦



⑧



⑨



⑩



⑪



⑫

- ①ふいにたてなくなりました。
(皮ふ筋炎闘病記)
- ②ずっと健康だと思ってた。
(脳こうそく克服記)
- ③さよならタマちゃん
(精巣腫瘍闘病記)
- ④ボケた家族の愛しかた
(介護のお悩み相談)
- ⑤親を、どうする？
(親の老いに向き合う)
- ⑥ほっと！介護日誌
(介護施設での出来事)
- ⑦夫をやせさせる本
(結婚後、夫が太った人必見のダイエット本)
- ⑧だって40なんでも〜ん！
(更年期のお助け本)※コミック+イラスト
- ⑨誰にも言えないアソコらへんの話。
(肛門科・泌尿器科・婦人科の女性医師に、
根ほり葉ほり取材)
- ⑩こころを病んで
精神科病院に入院してしまいました。
(入院から退院までの日常 in 精神科病院)
- ⑪ねこ背を治したいにゃー
(猫背改善のヒントがあるにゃー)
- ⑫胃弱メシ (いじゃくめし)
(お腹が弱い方へのグルメ本)

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回で紹介いたします。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。

3. 待機か帰宅か決める (参考: NHK ぞなえる防災 災害もしもブック MOSHIMO BOOK)

こういう場合、帰宅せず待機!



余震が
続いている時



夜間(危険! 朝に
なってから帰宅)



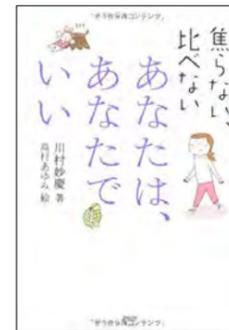
自宅までの経路、
安全確認ができない場合

帰宅支援ステーションについて



- 帰宅支援ステーションとは
コンビニ、ガソリンスタンド、
ファミリーレストランなどが
設定する帰宅困難者支援施設
- 提供しているサービス
①水道水の利用 ②トイレの提供
③地図等による道路情報
ラジオ等で知り得た通行可能な
道路情報の提供など

受付スタッフおすすめ図書



焦らない、比べない
あなたは、あなたでいい
川村 妙慶 / 著

あなたは、自分と人とを比べて、落ち込んだり、焦りを感じていませんか？できる自分、できない自分がある一人の人間です。できない自分を責めないで、逃げてしまう自分も大切にしましょう。僧侶であり、多くの方の悩み相談にこたえてきた著者が語る、生きるのがラクになるお話。

ちよっとこころが疲れたなあ…と思ったときに読んでみて下さい。妙慶さんのやさしいアドバイスと、可愛い絵で、読み終わった頃にはこころがじんわり温くなる本です。



看護師による 知って得する☆ミニ講座

● 5月17日(水)・18日(木)

AED ☆見て☆触れて☆使って

講師：日本赤十字社救急法指導員・看護師



● 6月21日(水)・22日(木)

認知症の家族を持って

講師：認知症看護認定看護師



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

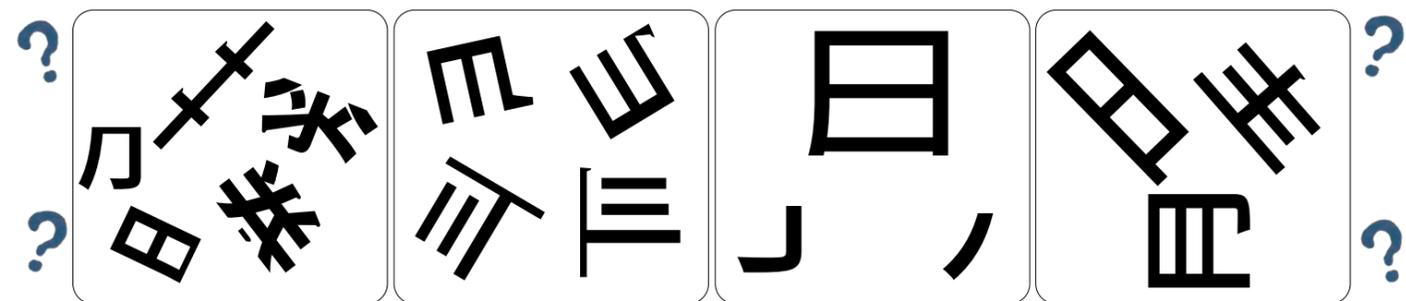


みんなできいき脳力アップ大作戦!!

「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19回 バラバラ漢字》制限時間：各60秒

今回も漢字です。バラバラになった漢字を頭の中で組み立てて元の漢字にしてください。漢字の知識とともに空間認知力が要求されます。



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 (2016.11)