

自然と笑顔が生まれる幸せキッチン



JA静岡厚生連 遠州病院
管理栄養士 中根ひろみ

すてきな
レシピ

ショウガたっぷりでさっぱり

枝豆と豆腐のつくね

124kcal 塩分:0.1g (1人分)

材料(4人分)

枝豆 … 100g みそ … 小さじ1/2
豆腐(木綿) … 200g 片栗粉 … 大さじ2
ショウガ(みじん切り) … 20g ごま油 … 大さじ1

作り方

- 1 枝豆は、さやから出しておく。豆腐は電子レンジ500W3分で加熱し、水切りする。
- 2 ごま油以外の材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。8個に等分して丸く成形する。
- 3 フライパンにごま油をひき、火にかけて両面焼く。

Point

豆腐は加熱後
しっかり水切りして、
成形しやすく
しましょう。

かんたん調理のスタミナごはん

鶏とガーリックの 炊き込みごはん

324kcal 塩分:1.3g (1人分)

材料(4人分)

米 … 2合 こしょう … 少々
水 … 300ml にんにく(みじん切り) … 2かけ
しょうゆ … 大さじ1+1/2 さやいんげん(幅2cm) … 100g
鶏もも肉(一口大) … 250g トマト(ヘタをとる) … 1個
塩 … 少々 バター … 10g

作り方

- 1 米は洗い、30分ほど水に浸水させ、水気を切る。
- 2 鶏もも肉は切って、塩、こしょうをかける。
- 3 鶏肉をフライパンで焦げ目をつける。
- 4 炊飯器に1、●の調味料を入れ混ぜる。
- 5 鶏肉、にんにく、いんげん、トマトを入れ炊飯する。
- 6 炊き上がったらバターを入れ、混ぜる。

Point

鶏肉に
焦げ目をつけて
きれいな仕上がり。



ホテルコンコルド浜松で
行われた意見交換会に
29名が参加しました。



6月26日(月)

遠州病院について学ぶ 意見交換会



からだのことなど
について、積極的に
意見を交わしました。



午後からは「薬のリスクと
正しい使い方」について、稲葉医療
技術部長が講演しました。



系統の医療機関「JA静岡厚生連遠州病院」について知り、利用につなげるため、ホテルコンコルド浜松で同病院の大石強病院長らと意見交換会を開きました。JA女性部役員や同病院の職員合わせて29名が参加し、初めに情勢報告や職員紹介、事業概要の説明などが行われました。太田健一事務次長が同病院の特色について、ICU・初期治療病棟を持ち、救急医療を積極的に担う急性期医療を行っていることや、回復期リハビリテーション病棟を持ち、急性期から慢性期までの一貫した医療を行っていることを説明。また、免震機能を充実させていることで、大規模災害の発生時には拠点病院としての機能を果たすと話しました。次に、女性部の質問に病院側が回答しました。「先日の健康講座で初めてフレイルという言葉を知ったので、その話をしてほしい」という意見に対しては、「英語のフレイルティが語源で、日本語に訳すと虚弱、老衰、脆弱などを意味する。簡単に言うと、病気ではないけれど、年齢とともに全身の予備能力、筋力や心身の活力が低下している状態」と答えました。最後に「薬のリスクと正しい使い方」をテーマに講演会が開かれました。薬剤科の稲葉裕樹医療技術部長が、薬の正しい使い方や、ジェネリック医薬品(後発医薬品)について話しました。

終了後は、ホテルの近くにある浜松城を見学。「どうする家康」の大河ドラマ館がある浜松出世パークにも立ち寄り、部員同士や職員との交流を深めました。



浜松城や「どうする家康」大河ドラマ館のある浜松出世パークにも立ち寄り、部員同士や同病院の職員との交流を深めました。