



JA静岡厚生連 遠州病院
管理栄養士 中根ひろみ



秋を感じる

キノコの混ぜご飯

359kcal たんぱく質:10.3g 塩分:0.8g (1人分)

材料(4人分)

米 … 2合
シメジ(石突とってほぐす)
… 1袋(100g)
シイタケ(スライス) … 4個
エリンギ(短冊) … 100g
ニンニク(みじん切り) … 1かけ

バター … 20g
こしょう … 少々
しょうゆ … 小さじ2
鮭フレーク … 60g
葉ネギ(小口切り) … 2本

作り方

- 1 米を洗い、炊飯する。
- 2 具材を切る。フライパンにバター、ニンニク、キノコを入れて炒める。
- 3 キノコがしんなりしたら、しょうゆ、こしょうを入れ炒める。

- 4 ご飯が炊けたら、3のキノコ、鮭フレークを入れ混ぜ、葉ネギをちらす。

Point
炒めた具材を
ご飯に合わせるだけで、
簡単に作ることができます。

サバ缶を使ったアレンジレシピ

サバのふんわり焼き

159kcal たんぱく質:14.0g 塩分:0.9g (1人分)

材料(4人分)

サバ缶(味付き) … 1缶
絹ごし豆腐 … 150g
白はんぺん … 150g
エリンギ(短冊) … 100g
葉ネギ(小口切り) … 10g

ショウガ(おろす) … 10g
卵 … 1個
片栗粉 … 大さじ2
こめ油 … 小さじ1

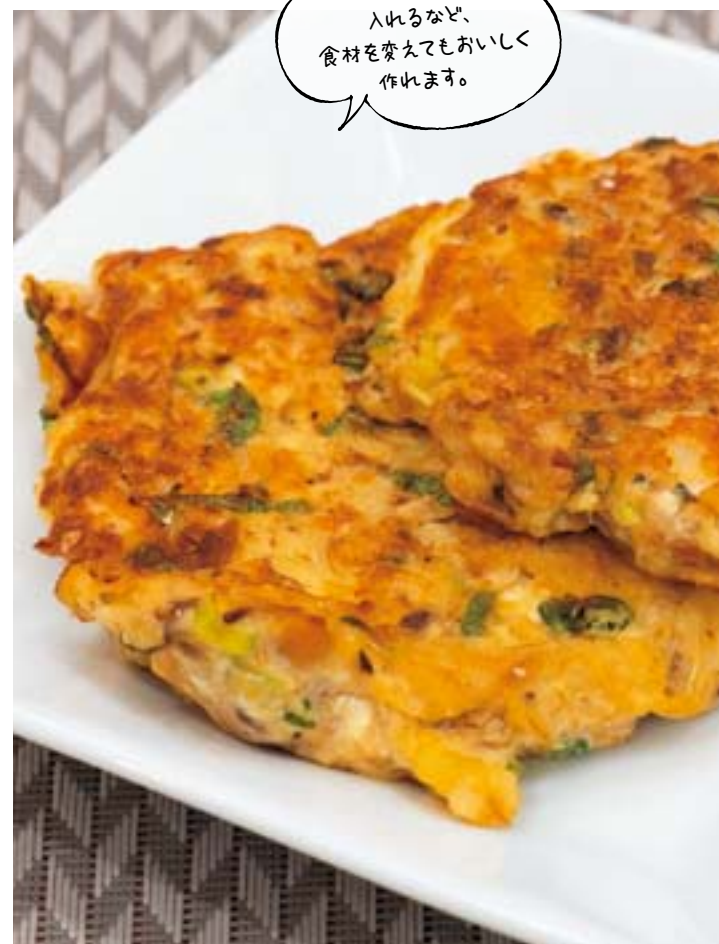
作り方

- 1 具材を切る。
- 2 ポリ袋にサバ缶、片栗粉以外の材料をすべて入れ、もむ。ムラがなくなったらサバ缶、片栗粉を入れ、よく混ぜる。
- 3 フライパンに油を引いて弱火で温め、スプーンで丸く形を整えな

がらふたをして焼く(1人1~2個)。

- 4 軽く焼き目がついたら返し、ふたをしてさらに5分焼く。

Point
レンコン、ニラを
入れるなど、
食材を変えてもおいしく
作れます。



ホテルコンコルド浜松で、
遠州病院との意見交換会が
開かれました。



10月7日(月)

遠州病院を利用しよう

病院事業の利用促進を目的に、JA静岡厚生連遠州病院がJA女性部との意見交換会を開きました。浜松市にあるホテルコンコルド浜松で、女性部役員や同病院の大石強病院長ら30名が参加。会では、事業概要の説明や情勢報告、講演などが行われました。

冒頭、同病院の新聞昌哉常務理事が情勢報告として、国民の健康増進を目的に厚労省が始めた運動「健康日本21」第3次が開始されたことを説明。減塩への取り組みや食と健康への関心を高めることが重要だと呼びかけました。

意見交換では、事前にJA女性部員らから募った質問に同病院職員が回答。「検査が怖くて不安。アドバイスがほしい」という質問については、健診の種類や検査の内容を説明し、がん検診については早期発見が大切だと話しました。また、体の不調や生活習慣の悩みに対して、大石病院長や管理栄養士らが答えていきました。

午後は、リハビリ科の山下裕太郎技師長が「運動で健康を支えよう」をテーマに講演。実演を交えながら、家の中でもできるストレッチや筋トレの方法を解説しました。

閉会後には、近くにある鴨江寺に寄り、部員全員で健康を祈願しました。

閉会後は、
近くにある鴨江寺へ。



棟葉稔組合長が、
「遠州病院は組合員の
ための病院。JAとしても
協力していきたい」と
挨拶しました。

病院の利用や体の
悩みに関する質問に
遠州病院の職員が
回答。



午後は、
リハビリ科の山下技師長が
実演を交えながら講演を
行いました。



〈12月の活動スケジュール〉 ● 2日(月) 絵手紙 ● 3日(火) コーラス ● 5日(木) JAみっかび ● 6日(金) 料理 ● 7日(土) JAみっかび
● 9日(月) 体操 ● 10日(火) コーラス、ヨガ ● 11日(水) ほほえみ農園 ● 12日(木) 着付 ● 13日(金) 冬の寄せ植え ● 14日(土) 朝市
● 16日(月) 水墨画 ● 17日(火) コーラス ● 18日(水) 女性協75周年記念 ● 19日(木) 書道 ● 21日(土) 朝市 ● 24日(火) コーラス、ヨガ
● 27日(金) 富市