

病院の管理栄養士が考えた 体が喜ぶレシピ

不足しがちなビタミンや食物繊維もしっかり!



家庭でも簡単に作れる健康メニューをご紹介します。今回は西別府病院の藤原彰さん(栄養管理室長)が紹介する大分県の郷土料理“だんご汁”です。

きし麺状の“だんご”がポイント ～だんご汁～

【食材】 1人分(4人分)		八丁味噌	6g (24g)		
A	豚肉スライス	30g (120g)	油	3g (12g)	
	さつまいも	40g (160g)	水	200ml (800ml)	
	干しいたけ	3g (12g)	B	小麦粉(薄力粉)	30g (120g)
	大根	60g (240g)		木綿豆腐	20g (80g)
	ごぼう	20g (80g)		合わせ味噌	12g (48g)
	人参	20g (80g)		生姜	3g (12g)
				小葱	3g (12g)
		柚子胡椒		5g (20g)	

ポイント

野菜は繊維を断ち切るように薄く切り、肉、八丁味噌とともによく炒めると、短時間で甘味や旨味、コクが出て出汁いらす。また、レシピ以外の食材を使用しても、味噌が味をまとめてくれますので、冷蔵庫などの余り物の活用にぜひ!

- Aの食材をそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- 鍋に油を熱し、①の食材、八丁味噌を入れて炒める。
- ②に水を入れ、野菜類が軟らかくなるまで煮込む。
- Bの小麦粉と手でつぶした木綿豆腐を合わせてこね、きし麺状にまとめただんごを作る。
- ④のだんごを入れ、浮いてくるまで煮込む。
- 合わせ味噌を溶き入れる。
- 器に盛付け、せん切りの生姜と小葱を入れる。お好みで柚子胡椒を溶かす。

こんな食材が自慢です!



大分県は椎茸栽培の発祥地といわれています。また、特産品である原木の干椎茸の生産量は、全国の約半分を占めるとされ、かぼすと並び大分県自慢の食材です。ちなみに、今回使用したきし麺状に手延べした“だんご”にきな粉や黒砂糖をまぶしたものが大分県郷土スイーツ「やせうま」です。また、ゴーヤとなすを水溶き小麦粉で炒める「こねり」という夏定番の郷土料理もあり、県内の国東(くにさき)半島では“オランダ”とも呼ばれています。語源は不明です。



西別府病院 (大分県別府市)

許可病床数350床
結核・ALSなどの神経難病・筋ジストロフィー・重症心身障がい児(者)などのセーフティネット医療も担う大分県の拠点病院。栄養管理室では料理屋でのおもてなしを目標に、完成度の高い料理の提供に取り組んでいる。

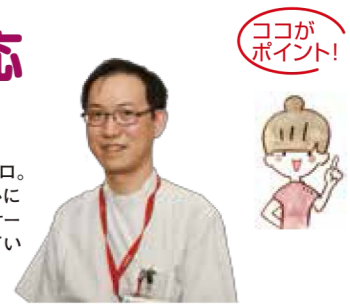
藤原さんからのメッセージ

当院がある大分県の別府は、言わずと知れた温泉の町で温泉湧出量は日本一です。ぜひ体と心の両方の癒しに温泉県大分へお越しください。

もしもに備えて

あなどることなかれ! やけど(熱傷)の対応

今回は家庭でもおこしやすいやけど(熱傷)について、北海道医療センターの廣崎邦紀医師(皮膚科医長)に聞きました。



廣崎医師の趣味はチェロ。全国の皮膚科医師中心に結成された“皮膚科のオーケストラ”にも参加しているとか。

- 1 一番の問題は表皮からの深さ**
やけどの程度はその面積もさることながら、皮膚表面からの深さが問題です。深さでI度からIII度までに分けられ、最も深くて深刻なのがIII度です。特にIII度は面積が狭くても重症となりやすく、注意が必要です。
皮膚の表面に大きな水疱(みずぶくれ)ができてしまうとII度の可能性が高く、II度とIII度は医師でも最初は見分けにくいので、ひどくないように見えても実は深い場合があります。また高齢者の場合、特に低温やけどなどに気付くのが遅くなる傾向にあり、その分ひどくなりがちです。
- 2 大切なのはとにかく冷やすこと**
家庭でありがちな場面といえば、カップラーメンやコーヒーをこぼした場合などでしょう。いずれにしても大切なのはすぐに患部を冷やすことです。やけどが深くないよう水道の冷水などで必ず10分以上冷やしてください。また、服の上からかかった場合は放っておくとやけどが深くなるので、服の上からでも冷やすことを優先しましょう。

- 3 勝手な判断をせず早めの受診を**
やけどが深いと壊死をおこしたり細菌に感染したりすることもあり、傷跡が残ることもあります。そのため、冷やした後は出来るだけ早めに医師の診察を受けてください。皮膚科や形成外科などで診察してもらえますが、特にやけどがひどい場合に備えて深夜救急に対応している近隣の医療機関も調べておきましょう。
「たいしたことはない」と勝手に判断せず、何よりも早めの受診が大切です。

北海道医療センター (北海道札幌市)



許可病床数500床。救命救急から慢性期まで対応するハイブリッド型病院。札幌市のみならず北海道全域での政策医療(神経難病・小児慢性疾患・結核など)も担う。

より良い紙面づくりのために、アンケートにご協力を!

ぜひアンケートにご協力ください。ご協力いただいた方の中から抽選で3名様に、P01の「私を支える至高の一冊」で紹介した『伝わる技術 力を引き出すコミュニケーション』をプレゼントします。

【応募締め切り：2018年6月30日】

- ※ご回答はメール(国立病院機構本部広報文書課宛)にてご送信ください。
- ※メールの本文に質問の番号(問1、問2など)と選択肢の番号または回答文を直接ご記載ください。



風間八宏 著
『伝わる技術 力を引き出すコミュニケーション』
講談社現代新書

- 問1. 性別・年齢、および今号をご覧になった方法を教えてください。
- 性別：1. 男 2. 女 年齢：() 歳
方法：1. () 病院で 2. 機構ホームページで
- 問2. 読みやすく、わかりやすい広報誌だと思われましたか?
1. 読みやすい 2. 読みにくい 3. どちらでもない
理由 ()
- 問3. 興味をもたれた内容とその理由をお答えください。
- 内容 ()
理由 ()
- 問4. 今後、取り上げてほしい内容、テーマがありましたら教えてください。()

プレゼント抽選を希望される場合は、希望の旨をご記入ください。当選者の方には、アンケートを送信いただいたメールアドレスへ当選した旨をご連絡いたします。

送信先 メール：webmaster@hosp.go.jp

※プレゼント抽選を希望される方で、迷惑メール防止の「ドメイン指定受信」機能を利用されている方は「hosp.go.jp」を受信できるように設定をお願いします。