

病院の管理栄養士と調理師がいっしょに考えた

# 体が喜ぶレシピ

家庭でも簡単に作れる健康メニューを、ご紹介するこのコーナー。今回は七尾病院(石川県)の浅井慎悟さん(栄養管理室長)が紹介する、能登名産の“いしり”を使ったパスタです。

郷土の自慢“いしり”が隠し味!

## 能登いしりパスタ

【食材】1人分

A	中島菜	10g	B	酒	少々	C	スパゲティの茹で汁	20g
	キャベツ	20g		塩	少々		鶏ガラスープの素	少々
	紫玉ねぎ	10g		スパゲティ	130g		コンソメ	少々
	トマト	15g		むきエビ	20g			
	みょうが	1g		イカのいしり	18g			
				梅干し	5g			

※Aの食材はお好みの野菜でもOK

- Aの食材をそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- キャベツは下茹でし、茹で上がったらBを加えて冷ます。
- 中島菜は塩茹でにして冷水に落とし、むきエビは下茹でにしてBで味付けする。
- 鍋に湯を沸かし、スパゲティを茹でる。
- イカのいしりを鍋に入れて加熱し、臭みを飛ばす。冷めたら刻んだ梅干しとCを加えてソースをつくる。
- スパゲティを皿に盛り付け、Aをトッピングして⑤のソースをかけると完成。



写真は取材当日の患者さんのおはん(スペシャルメニュー)

### ポイント

イカの内臓を使った能登半島の名産品“いしり”には魚介類の旨味成分が凝縮されており、地元では隠し味として広く使われています。また、コンソメでパスタにも味が付いており、野菜と一緒にバランスのとれた一皿を楽しめます。

もしもに備えて

## 胸の痛みが続くようなら、早めの受診を

今回は「地域医療」(P11-12)の掲載内容とも関わる、「急性心筋梗塞に対する備え」について、東京医療センター(東京都目黒区)の縦山幸彦医師(心血管・不整脈センター長)に伺いました。



縦山医師のストレス解消法はバード・ウォッチング。似ている鳥を瞬時に見分けられる力は、心電図を見た時に、瞬時に病気を見つけられる力に通じるところがあると笑顔で話してくれた



### 1 5分以上続く胸の痛みは要注意!

「20分以上、胸の痛みが続くようなら早めの受診を」という言い方をされることもあります。冷や汗を伴うなど、今までに経験したことがないような胸の痛みが5分以上続くようであれば、できるだけ早く受診してください。救急車を呼ぶべきか迷う場合もありますが、その場所から最も早く病院へ行ける方法を選ぶことが大切です。タクシーにすぐに乗れるならタクシーを、難しいようであれば救急車を呼ぶことをお勧めします。また、胸の痛みが続いている人を見かけた場合は、タクシーや救急車を手配してあげてください。

### 2 1週間分以上の薬の確保を

急性心筋梗塞などの循環器の疾患をもつ患者さんの場合、再発防止のために薬が処方されますが、災害時に備えた対策も必要です。次の診察までの日数分だけでいいという患者さんもいます

が、手元に1週間分は残るように処方してもらえないか主治医にご相談ください。地滑りなどで道路が寸断され地域が孤立してしまったりすると、薬を手に入れるまでに時間がかかることがあります。服用しない時間が長くなると再発の可能性も高まるので、自分で万一来ることも必要です。

### 3 「お薬手帳」の携帯は有効な対策

災害時には、避難者の健康管理のために災害派遣の医療班が薬を処方してくれる場合があります。しかし、自分に処方されている薬の正確な名前を覚えていないこともあります。その場合、医療班が薬を突き止めるまでに時間がかかってしまう可能性があるため、災害時でも「お薬手帳」を携帯できるように、非常持ち出し袋などに入れておきましょう。

## より良い紙面づくりのために、アンケートにご協力を!

※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。

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。

( )



上記 QRコードから送信先メールアドレスを読み取れます。



送信先 メール: [webmaster@hosp.go.jp](mailto:webmaster@hosp.go.jp)

### 栄養管理室のココがすごい



栄養管理室では定期的に食事アンケートを実施して、患者さんの要望をメニューに採り入れています。地元のブランド米「能登米こしひかり1等」を使ったり、秋冬には調理師が病棟で寿司を握ったりして、満足度アップを図っています。また、共同開発にも積極的に取り組んでおり、金沢大学ベンチャービジネスラボと開発中の“溶けないアイス”(スペシャルメニュー内の写真)や、アメリカで催された展示会に出展した“豆腐ハンバーグ”などはその一例です。

◀患者さんの要望から生まれた「能登里山里海給食レシピ」。院内で無料配布されており、5年間で4,000部を超えた

### こんな食材が自慢です!

石川県北部を占める能登半島は、2011年に日本初の世界農業遺産「能登の里山里海」に指定されました。海と陸とが密接に結びついた暮らしが豊かな食材を生み、中島菜などの能登野菜、ソウルフードのとり野菜みそ、希少価値が高い能登牛や能登豚をはじめ、漁獲量日本一(2017年)のフグなど、里山里海の味が楽しめます。



七尾病院(石川県七尾市)

許可病床数239床。結核を含む呼吸器疾患、神経難病に対する医療、重症心身障がい児(者)の療育を三本柱として取り組み、教育研修や情報発信を行っている。現在、建て替え工事が進行中(図は完成予想)。