

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

栄養豊富な落花生をお好みの食材と一緒に

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。今回は長崎医療センター(長崎県大村市)の春田典子栄養管理室長が紹介する、長崎県大村地方で愛されている郷土料理「煮ごみ」です。

大村特産の落花生(ピーナツ)入り煮物

煮ごみ

【食材】1人分

こんにやく/れんこん/ ごぼう/厚揚げ……各 20g	砂糖/濃口しょうゆ/ 薄口しょうゆ/料理酒……各 3g
にんじん……………15g	みりん……………1.5g
干し椎茸……………2g	だし昆布……………1g
落花生(殻付き)……20g	

※落花生は茹でピーナツでも可

- ① 落花生は下茹でして、殻をむいておく。
- ② 具材は1.5~2cm大にカットする。
- ③ だし汁に調味料を加えて、②の具材を煮る。
- ④ 具材が柔らかくなったら、①を加えて完成。



写真は病院の「郷土料理の行事食(七夕)」として提供されたメニュー

ポイント

ピーナツ以外の具材はさまざま、大村地方では家庭の味として代々引き継がれています。ピーナツの大きさに合わせて具材が小さめにカットしてあることも特徴です。ピーナツはピーナツ豆腐や塩茹で(通称:ゆでピー)としてもよく食されており、大村市民に愛され続けている食材の一つです。



長崎医療センター
公認マスコット
「ヘリドッグ太」くん

栄養管理室のみなさんより



長崎県の中央に位置している大村市は、海と山に囲まれた自然豊かな郷土です。長崎医療センター近くの大村公園は、城郭(玖島城)とソメイヨシノの桜並木(1,500本)とのコントラストが見事で、「日本さくら名所100選」にも選ばれています。長崎空港からも近いので、ぜひお花見に“来てみんなー”。

産後のお母さんに労う気持ちを込めて提供されている“お祝い膳”。和え物や煮物といった副食に、ステーキを加えて豪華に仕上がっている。



長崎医療センター(長崎県大村市)

許可病床数643床。
11の専門政策医療に基づいた高度総合医療施設。ドクターヘリを有し、高度医療を担っている。栄養管理室では、四季折々を味わってもらうため、季節感のある行事食や産後のお祝い膳の提供にも取り組んでいる。

こんな食材が自慢です!

さまざまな人や文化が上陸した長崎。和・華(中国)・蘭(オランダなど西洋)との交流の中で、長崎独自の食が育まれてきました。例えば「卓袱(しっぽく)料理」はその代表格で、女将の「お膳をどうぞ」という言葉から始まります。お膳とは鯛の吸い物のことで、「お客様に鯛1尾を使いました」というおもてなしの意味が込められています。中国料理の膳に和食・洋食をアレンジして、円卓を囲んで和気あいあいといただくスタイルです。あるいは、中国人留学生向けに安く栄養価の高いメニューとして考案されたのが、みなさんご存じのちゃんぽんや皿うどんです。

もしもに備えて

子どもの急な発熱

今回は「地域医療」(P11-12)の掲載内容とも関わる、「子どもの急な発熱」について、四国こどもとおとなの医療センター(香川県善通寺市)の岡田隆文医師(小児感染症内科医長)に伺いました。



岡田医師が最近始めた運動不足解消法はマラソン。病院から近い丸亀市在住で、高石垣で有名な丸亀城を見ながら走れる香川丸亀国際ハーフマラソン 2020 への出場を目指してトレーニング中



1 子どもの急な発熱の原因は?

主な原因はウイルス感染症です。咳や鼻みずを伴う呼吸器系の感染症や、お腹を下したりする消化器系の感染症が多く、救急外来で診察する患者さんのほとんどが感染症です。

2 夜間救急を利用する際の目安は?

夜間の急な発熱に対して、救急を利用すべきかの判断基準は一概にいえるものではありません。ただ、一つの目安となるのは赤ちゃんの月齢です。特に生後3カ月未満の赤ちゃんの急な発熱は、救急利用の1割程度が髄膜炎や尿路感染症など、かなり心配な感染症だったという報告があるので、救急を利用してください。月齢以外では、まず熱が38度以上であるかどうか、あるいは呼びかけても反応が薄い、長時間水分が摂れない、体にけいれんが見られる、手足に赤色や紫

色の網目状模様が出ている(網状チアノーゼ)、といった状況を目安にしてください。

3 受診までにできることや予防策は?

先にお話したようなことが該当しない時は、体を冷やしたり水分をこまめに摂ることが大切です。ただ、子どもは熱があっても動き回ることが多いので、無理に冷やすというよりは、冷却シートを使ったりして子どもが気持ちよく感じる状態にしてあげましょう。そして翌日、早めに医療機関を受診してください。

予防策としては、年齢に応じて手洗いを習慣化させてあげてください。また、原因となるウイルスはご家族が外から持ち込んでしまっていることが多いので、家族みんなであいが手洗いを徹底することが大切です。

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: 700-info@mail.hosp.go.jp