

なすの和風マリネ

材料(2人分)

- ・なす …… 2本半(約250g)
- ・みょうが …… 小1本(10g)
- ・しょうが …… 6g
- ・青じそ …… 2枚(1g)
- ・サラダ油 …… 大さじ1(12g)
- ・酢 …… 大さじ1(15g)

- A
- ・薄口醤油 …… 大さじ1弱(15g)
 - ・砂糖 …… 大さじ1/2(4.5g)
 - ・かつお節 …… 1/2P(2.5g)



【作り方】

- ①なすは乱切りにし、水につけてアク抜きをする。みょうがとしょうがはみじん切り、青じそは千切りにする。
- ②耐熱性の容器に(A)を入れ、電子レンジ(500W)で約1分半加熱し、酢とみじん切りにしたみょうがとしょうがを加える。
- ③アク抜きをしたなすの水気を切り、サラダ油を全体にまぶして耐熱容器に広げて入れる。ふんわりとラップをして電子レンジ(500W)で約5分加熱する。
- ④③が熱いうちに②と混ぜる。粗熱をとって冷蔵庫で冷やして皿に盛り、最後に青じそをトッピングすればできあがり♪



中島 亜理沙 Arisa Nakajima

なす&みょうが&しょうがは高知県が生産量日本一です。地産地消パワーで暑い夏を乗り切りましょう♡

【1人分の栄養価】

エネルギー	101 Kcal
水分	137 ml
タンパク質	2.7 g
脂質	6.2 g
糖質	3.5 g
カリウム	329 mg
塩分	1.2 g

★なす選びのコツ
 ・皮にハリとツヤ(光沢)があり、傷などがないものが新鮮でみずみずしい。
 ・ヘタの切り口がみずみずしく、ヘタにあるトゲがピンとしているものが新鮮。
 ・持った時にずっしりと重みを感じるもの。軽いものは中がスカスカの可能性大。

★保存方法
 暖かい時期に採れるなすは低温に弱く(低温障害を起こしやすい)、水分が蒸発しやすいため新聞紙からラップに包んで野菜室で保存。

★なすの豆知識
 なすはその90%以上が水分で、汗をかく夏場には水分補給としても役立つくれます。また、昔から身体を冷やすとも言われ、夏の暑さを和らげてくれます。なすは水分ばかりで栄養がないイメージですが、なすの皮にはポリフェノール的一种である『ナスニン』という色素が含まれています。ナスニンには抗酸化作用があり、老化やがんの予防に役立つと言われています。



管理栄養士の四季の食卓

編集班紹介 part 2

03

久保 由佳 Yuka Kubo

4月より地域連携室に異動となりました。また、この広報誌の企画部会の委員長も務めています。ご意見・ご感想などございましたらお寄せください。趣味は、食べ歩き・飲み歩きです。

看護長/勤続14年目



04

高塚 智行 Tomoyuki Takatuka

病院では、心理検査と子どもの発達支援(あつぶるクリニック)を担当しています。保育園や学校に行くこともあります。趣味は、阪神タイガースの応援と食べ歩きです。毎年タイガースの優勝を夢見ているが…。うどんが好きなので、よく香川まで讃岐うどんを食べに行っています。

心理判定員/勤続11年目



部署紹介

002 OP 室

The Operating Room



対象科

- ・外科
- ・整形外科
- ・形成外科
- ・産婦人科
- ・泌尿器科
- ・眼科
- ・耳鼻科

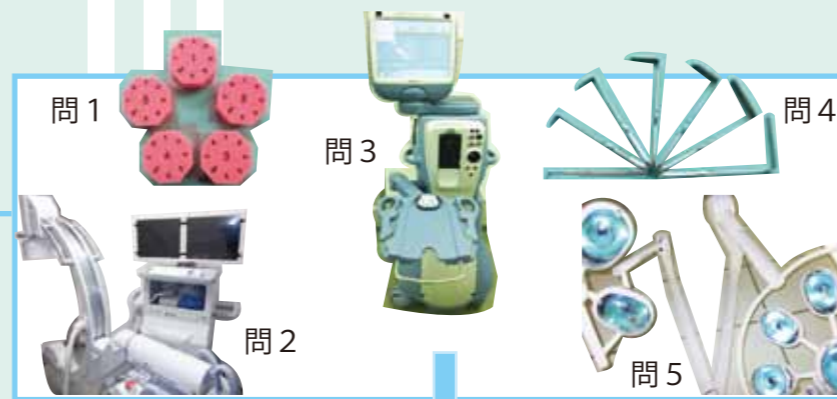


麻酔科応援医師



福永 賀予 Dr. 山下 幸一 Dr.

Q. 私は手術の時にどのように役立つでしょう?



【問1の答】「針カウンター」…手術で使用した針を一本一本数えるのに使います。針を無くしたら大変! 【問2の答】これは主に骨折の手術の時にレントゲンを見ながら手術を進めるのに使います。 【問3の答】「インフィニティ」…白内障の手術の時に大活躍します。 【問4の答】「筋筒」…手術部位を見やすく拡げるために使います。小さいものから大きいものまであります。 【問5の答】「无影灯」…手術専用の照明で、影を作らないようにします。



OP 室

■術前から術後まで、安心して手術を受けていただくことができるよう、スタッフ一同心をひとつにして努めてまいります。
 ■手術を受けられる方ひとりひとりの関係を大切にしています。手術の前にはお部屋までお伺いしていますので、気がかりなことは何でもご相談ください。



感染対策

第1回

院内感染対策合同カンファレンス報告



当院では東部地域の各医療機関が感染制御に関する情報交換を通じて相互に支援しあうことを目的とし、「院内感染対策合同カンファレンス」を年4回行うことになりました。第1回目を5月30日に「結核患者発生時の対応について」をテーマとし二次保健医療圏の7つの医療機関と安芸福祉保健所に参加いただき実施しました。

まず、当院での結核発生時の事例の報告として入院から結核確定診断、および届け出を行うまでの経過やその間に実施した感染予防策、家族への対応について紹介しました。次に安芸福祉保健所保健師の方より「県東部における結核発生状況および発生時の対応」というテーマで結核の概要と保健所・医療機関との

連携について、具体的な情報提供をしていただき、東部地域の患者の特徴や、保健所の役割を知ることができました。

参加いただいた施設からも検査の実際について話していただき、喀痰塗抹検査を院外へ依頼していることや、検査結果の判明までに時間がかかる(即日)の検査結果が得られないといった現状が判りました。また、届け出時期について確定診断されたからが良いか、疑わしい段階で報告すべきかといった質問が挙げられました。即日検査結果が得られない場合の疑似患者についても、情報や対策の共有のために、保健所へ一報入れることが望ましいことが確認できました。

今回のカンファレンスでは、結核について各々の施設で共通した対策の必要性を再確認でき、有意義なカンファレンスを行うことができました。ありがとうございます。

院内のみならず、関わる施設間で情報共有し、感染拡大防止に努めることが東部地域での感染対策に欠かせないと実感しました。

今後もカンファレンスを継続し二次保健医療圏内の院内感染対策の充実を図るよう努めてまいります。



感染管理室 看護師 川野上 理江