エディブルフラワーがポイント！

Nuturition Manager's Recipe

管理栄養士のごはん。

今回のごはん

「安芸名物！ ちりめん丼」

【今回の担当】
有澤ゆかり

ちりめん丼

材料（１人分）

ごはん	200g
すりごま	小さじ１(2g)
刻み海苔	1g
ちりめんじゃこ	30g
おろし大根	30g
刻みネギ	１本(1g)
刻み大葉	１～２枚(1g)
刻みミョウガ	1g
ポン酢醤油	大さじ１(15g)
エディブルフラワー	適宜

作り方

① ごはんをめし丼に入れ、すりごまと刻み海苔を散らす。
② ①の上からちりめんじゃこをたっぷりとかける。
③ ②の上におろし大根を載せ、刻みネギ、刻み大葉、刻みミョウガなどを好みで散らす。
④ 季節のエディブルフラワーを添える。
（写真：ビオラ、アリッサム）
⑤ ポン酢醤油をかけていただく。

安芸特産の「ちりめんじゃこ」は良質のたんぱく質を豊富に含み、カルシウムはもちろん、ビタミンＤもたっぷり含有することから、強い骨作りにはもってこいの食材です。そして、ちりめん丼に使用する薬味食材（ごま、焼き海苔、大葉、ミョウガ、青ネギ、大根など）には、ゴマリグナン、βカロチン、ビタミンE、ビタミンＣなどの抗酸化物質が豊富に含まれています。これらの薬味をたっぷりと散らしていただく「ちりめん丼」は“錆びない身体”を作るためにもってこいの一品料理です。当院の自慢料理に追加したいと考えています。

また今回は、ちりめん丼に芸西村発「エディブルフラワー」を添えてみました。季節ごとの“食べられる”お花が食卓を演出してくれます。

【管理栄養士：有澤ゆかり】

栄養価（１人分）

食塩	ビタミンC	βカロチン	ビタミンD	亜鉛	鉄分	カルシウム	糖質	脂質	たんぱく質	エネルギー
2.5 g	6 mg	400 μg	3.8 μg	1.7 mg	0.7 mg	105 mg	78.0 g	2.3 g	13.8 g	400 kcal

3Fナースステーションの西棟に産婦人科病室・陣痛室・分娩室・新生児室があります。妊娠中から助産師が外来で保健指導を行い、分娩・産後まで一貫して継続看護を行ないサポートに努めています。

産婦人科　医師

岡田 眞尚

池上 信夫

毎週金曜 AM に、高知大学医学部附属病院より診療応援に来ています。大学病院との連携を強化しています。

産後４日目にお出しするお祝い膳です♡

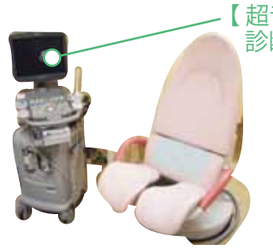
！ 医療機器の整備も進めています

【保育器】

- 児のストレスを軽減（音・温度）
- 児の安全性を向上（転落防止）
- 児の感染リスクを低減（ｻﾆﾀﾘｰ構造）

（※製品紹介より）

【超音波診断装置】



- ５周波対応ﾒｶﾆｶﾙｾｸﾀﾀﾞﾌﾟﾛｰﾌﾞを標準装備
- 高精細画像にｶﾗｰ・ﾊﾟﾙｽﾄﾞﾌﾟﾗ情報を追加
- ﾓﾆﾀ・操作ﾊﾟﾈﾙの一体昇降・独立回転

（※製品紹介より）

NEWS 1 第３回 ふれあい医療教室を実施。

第３回“ふれあい医療教室”には、80名を超す方々の参加がありました。外科医長山本盛雄先生より「肺がんの診断と治療」、高知大学医学部麻酔科学・集中治療医学講座 准教授山下幸一先生より「集中治療と麻酔のはなし」と題して、日頃あまり聞く機会のない麻酔や肺がんの話を楽しく、わかりやすく話して頂きました。今後もみなさんのお役に立てるような内容の公演を継続していきたいと考えていますので、是非ご参加ください。

NEWS 2 地域医療研修始まる。

平成25年４月より高知大学医学部附属病院等と協定を結び、地域医療研修先として研修医を順次受け入れていきます。あき総合病院の医師として在籍し、一般外来や入院患者及び救急患者対応などを中心とした研修を行います。また、無医地区巡回診療や関連する地域の病院での訪問診療（病診連携）などを実践しながら学んでいただく予定です。

NEWS 3 新病院電子カルテのベンダー決定！

新病院の電子カルテのベンダーが決定しました。昨年11月に募集し、プロポーザル方式により提案書等での選考を行った結果、IBM社製の電子カルテを導入しようとするキャノンITSメディカル株式会社と契約を締結しました。この電子カルテは、高知大学医学部附属病院に入っている電子カルテと同じものをあき総合病院に導入しようとするもので、IBM社製の電子カルテでは、大学病院と同じ電子カルテを県立病院が導入しようとするのは全国的にも珍しいケースとなっています。今後、打ち合わせを進め、来年３月の完成を目指して取り組んでまいります。

あき総合病院からお知らせ

AGH NEWS

最近の情報をまとめて公開!!

編集後記

今回の表紙は病院のロゴをベースにデザインしてみました。赤い部分の中心にあるＡＧＨとは当院のことを指していますが、他の部分にあるアルファベットは高知県東部の市町村の頭文字を表しています。アルファベットは緑エリアに２つ、黄エリアに５つ、青エリアに２つありますが、全部見つけられましたか？

【リハビリテーション科 山本信平】