

# “熊循”栄養科だより 2017年冬号

みなさまにおかれましてはつつがなく新しい年をお迎えのこととお慶び申し上げます。  
私たち“熊循”栄養課も、みなさまのおかげで無事に新年を迎えることができました。  
昨年の今頃は寒波に見舞われ、4月には熊本地震、そして6月の豪雨と災害続きの1年でした。  
改めて災害時の患者さまやスタッフの身の安全の確保や、ライフラインが途切れた際の対応など、  
課題が浮き彫りになりつつも、真剣に考えるきっかけともなった年でした。  
今年はみなさまにとっても穏やかな1年でありますよう、お祈り申し上げます。



## 平成28年11月 御幸校区 健康ウォークに参加

平成28年11月20日、今年も御幸校区 健康ウォークが行われ、当院も健康ブースを開設しました。  
今年の当院ブースでは骨密度測定を行いました。  
参加された地域の皆さまには自分の骨量を知ってもらい、骨粗しょう症による骨折の予防についてのアドバイスをおこないました。  
栄養士も、骨を元気にする食事のアドバイスをおこないました。  
また、糖尿病療養指導士による健康相談や、当院のインフルエンザ検査機器の説明も行いました。  
相談にいらっしゃる方は、健康に対する意識が高く、食事、運動に気を付けていらっしゃる方が多いように思われました。  
食事や運動が大事ということがわかってはいても、なかなか実践できていない、という方も、スタッフの助言を受け、できるところから少しずつ取り組んでみようという意欲を持たれた方も多くいらっしゃいました。



### 健康ウォークでも御紹介！手軽にばばっとカルシウム！ ☆じゃこチーズトースト☆

#### 《材料(2人分)》

食パン 2枚  
バター 10g  
マヨネーズ(お好みで) 小さじ1  
ちりめんじゃこ 30g  
とろけるチーズ 30g



#### 《作りかた》

- ①食パンにバターを塗り、お好みでマヨネーズも塗ります。
- ②①の食パンにちりめんじゃこをのせ、さらにとろけるチーズをのせます。
- ③オーブントースターでチーズがとろけるまで焼けたらでき上がりです。

カルシウム 190mg(1人分)

## 株式会社プレナス商品開発部スペシャルアドバイザー 小幡 洋二氏 による料理指導 !!

平成28年秋より、小幡洋二氏による料理指導を再開し、全スタッフが調理や盛り付けの勉強をしています。  
10月には小幡シェフ考案のリゾットやパスタ、ポテトの肉巻きなどの調理を教えてくださいました。  
小幡氏直伝のメニューを、入院患者さまにもご提供できるよう栄養士がアレンジし、患者さまに還元してまいります。患者さまに喜んでいただけるよう、スタッフ一丸となって取り組んでいます。



見た目にも華やかなパスタとリゾットです



おいそうな  
肉巻きポテト



小幡氏の指導を受け、調理実習に取り組みます  
みんな真剣なまなざしです！

## 専属パティシエによる 手づくりクリスマスケーキを提供しました！

平成28年クリスマスは、専属パティシエ村上紗耶佳が考案し、手づくりしたクリスマスケーキを提供しました。  
糖尿病の患者さまにも召し上がっていただけるよう考慮し、お誕生月の方にはさらにアレンジを加え、患者さまには大変喜んでいただけたかと思えます。

