

湘南鎌倉メディカルスタイル

#7

「分かりやすく、シンプルに」編



※当院の医療現場や職員の日常を描いたマンガを連載します。当院の活動をお伝えするとともに、医療・健康に関する情報も提供していければと考えています。https://skgh.xsrv.jp/manga/ からもお読みいただけますので是非ご覧ください。



SHONAN
湘南鎌倉総合病院広報誌

しょうなんめーる
Mail

Number 196
2023 December

SHONAN Mail Vol.196
2023 December

特集：病院祭～開催のご報告～

編集・発行 湘南鎌倉総合病院 年報広報誌委員会

▶ 特集 ◀ 病院祭 ～開催のご報告～

管理栄養士のレシピ

簡単！長芋の青のり和え

当院職員を主人公としたマンガ「湘南鎌倉メディカルスタイル」
#7 「分かりやすく、シンプルに」編

撮影者：医事課 宮本 有希子

撮影地：横浜市 ホテルニューグランド



「つながる!地域と医療 for everyone.」をテーマに、地域の皆さまには日ごろの感謝とともに、「もっと病院を知ってほしい」との思いを込めて開催いたしました。当日は 3,000 名を超えるご来場をいただき、大盛況のうちに幕を閉じることができました。



特別市民公開講座

病院長の小林修三による公開講座「当院の歩みと今後の医療」では、会場を埋め尽くす大勢の方々にお越しいただきました。

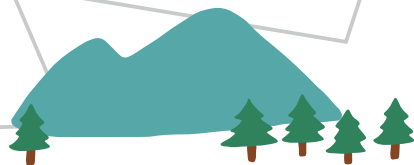
いつでも、どこでも、だれでもが、最善の医療を受けられる社会をめざす病院の姿勢や、健康であるための秘訣(小林修三 健康 10 訓)など興味深いお話がありました。



小林修三 健康 10 訓

1. 好奇心 なんでも見てやろう やってやろう
2. 紫外線を浴びる 1日10分週間60分
3. 書く 音読 聴く 指を動かす カラオケ パソコン スマホ
4. 感動すること 1日10回 ホントええうそ・そうなんだ・すごい
5. まあいいか 良い加減でやる
6. 大笑い・歌う
7. 独立(記念日)
8. 発酵食品(玄米 めざし 菜っ葉 豆 海藻 肉と魚)
9. 睡眠の悩みは朝の早起き 効率よく22時-2時の4時間眠る
10. まめに身体を動かす NEAT(non-exercise activity thermogenesis)

・エンディングセット + 2訓
(おしまいセット) を作る
・欲ボケはダメ ほどほどで



栄養相談



脳卒予防クイズ



AI 電話体験

患者支援エリア

救急車展示&大船消防署

みんな乗れます!



大船消防署の消防車や、病院の救急車を展示。救急車には運転席に乗車して記念撮影もできるのです。救命救急士さんが優しく、楽しく、エスコートしてくれました!



大迫力の消防車



キッズエリア



看護師なりきり

ストラックアウトやお菓子釣りから、看護師なりきりコーナーなど会場は大盛り上がり。救命士のかっこいいユニフォームを着て記念撮影したり、みなさん楽しんでいました。



お菓子釣り



ストラックアウト

くま所長!



子供体操教室

徳洲会体操クラブの選手が、実演も交えながら楽しく教えてくれました。日本代表クラスの選手もいるのです!



体験エリア

お薬分包体験



ポイントメイク

医療機器体験



体験エリア也大盛り上がり。身体のしくみ体験や顕微鏡体験、資生堂によるメイク術（ポイントメイクとタッチケア）など大人も子どもも興味津々！
お薬分包体験など普段では体験することのできない、貴重な経験になりました。

Yummy!



鎌倉やさい

レモネードスタンド



野外エリア

ミニ SL



先端医療センターの外を囲むようにして開かれた野外エリア。おいしい飲み物を飲んで、ミニ SL に乗ったり、ご家族のみなさんも大喜び。鎌倉野菜も即完売でした。

アニマルセラピー

動物の癒しって言葉にならない何かがあるんです！今年はやさしいセラピー
ドッグのワンちゃんたちと馬の「ジャック」と「ダンディ」が来てくれました。

DOG



HORSE



◀ホースセラピーでやって来た
2頭の馬のブログこちら！

地域イベント

和太鼓



先端医療センター1階フロアでは地域の音楽イベントが行われました。保育園の催しに始まり、おおくの演奏がおこなわれ充実のコンサートとなりました。

録響チェンバーオーケストラ



ウイメンズパビリオン (お産センター)

みんなのお産体験談

安全で安心なお産を目指す、お産センターのコーナー。経験豊富なスタッフが1つ1つ丁寧、みなさんの疑問に答えてくれました。



お祝い膳



goodday

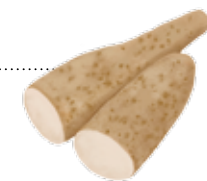


◀来場ありがとうございました！
朝は雨模様で心配でしたが、そのあと天候も回復して準備も万全に！
ご来場の皆さんと楽しい時間を過ごさせていただきました。来年も11月
24日に開催の予定で、さらに楽しい病院祭を目指してまいります！



季節の食材
長芋

簡単! 長芋の青のり和え



長芋について

- ・原産地は中国でかなり古くに日本に伝えられたとされています。
- ・長芋はヤマノイモ科のイモ類の一種であり、ナガイモ種に分類されるのが長芋です。山芋と混同しやすいですが、山芋はヤマノイモ科に属するイモ類の総称であり、その中の一つが長芋です。
- ・長芋はヤマノイモ科の中でも水分が多いため、すりおろしたものはサラッとしているのが特徴です。また、生のまま切ってサラダや和え物に入るとサクサクした食感がアクセントになりおいしいです。
- ・長芋には消化酵素である「ジアスターゼ」が含まれるため、でんぷんの消化を助ける働きがあります。また、疲労回復に役立つとされるビタミン B1 や余分な塩分を排泄し、むくみの解消や高血圧予防が期待できるカリウムなどの栄養素が含まれます。
- ・生でも加熱してもおいしく、それぞれ違った食感を楽しむことができます。また、ハンバーグやお好み焼きのつなぎにも使用できる万能食材です。

美味しい長芋の選び方

- ✓傷がないもの
- ✓長くて太いもの
- ✓切り口がきれいな白色のもの

長芋の保存方法

- ・1 本丸ごとの場合は新聞紙に包んで冷蔵庫で保存しましょう。保存目安は1ヶ月です。
 - ・涼しい時期なら常温保存も可能です。
 - ・カットされた場合はラップに包んで冷蔵庫で保存しましょう。保存目安は1週間です。
 - ・すりおろして冷凍したい場合は皮をむき酢水につけてからすりおろし、冷凍しましょう。平たくしてから冷凍すると解凍しやすく便利です。保存目安は1ヶ月です。
- ※保存の目安はあくまでも参考です。購入したらなるべく早く使い切りましょう。



簡単! 長芋の青のり和え



① 長芋の皮をむく

② 酢水に10分程度つけておく



③ 1cm程度の拍子木切りにする。(上の写真のように輪切りにし、下の写真のように切っていく)



④ ③をめんつゆ、青のりと和えてできあがり



完成

器に盛りつけて完成。

調理のポイント!!

長芋を切って和えるだけなのでとってもカンタンです。しゃきしゃき食感でお子様も食べやすいと思います。お好みで切り方を変えてもおいしく食べられます。焼き海苔をちぎったり、きざみのりを使ってもいいと思います。酢水に漬けることで「変色防止」「かゆみを抑える」「アク抜き」をすることができます。



POINT!



RECIPE 材料(2人前)

- ・長芋100g
- ・めんつゆ(3倍濃縮)小さじ2
- ・青のり適量

1人分の栄養価

- ・エネルギー 66kcal
- ・たんぱく質 2.5g
- ・脂質 0.4g
- ・食物繊維 1.4g
- ・塩分 0.6g



管理栄養士 古旗 省吾 主任