

# 管理栄養士 ごはん。

ホタテガイ=二枚貝綱、イタヤガイ科。アミノ酸の一種であるタウリンなどを豊富に含む。



## ホタテ の ソテー



### 材料(2人分)

- ホタテ貝 貝柱 ..... 4ヶ
- 青じそ ..... 2-3枚
- ネギ ..... 1-2本

合わせ味噌(市販の田楽味噌パックでも可)

- 味噌 ..... 大さじ1
- 砂糖 ..... 小さじ1
- みりん ..... 大さじ1
- ポン酢(お好みで) ..... 大さじ1

### 作り方

- ① ホタテ貝柱は横半分にスライス。
- ② フライパンに薄く油を引き、両面に焦げ目が付くまで中火でソテー。
- ③ 皿に青じそ、ホタテの順で盛付け、合わせ味噌をかけ、刻んだネギを散らす。
- ④ 味噌だけで食べてもいいし、お好みでポン酢をかけても味の変化が楽しめる。

この記事9月に掲載されるんですけど、締切り7月なんですね〜。9月の旬の物って7月に手に入るものはありきたりだったり、9月には終わりかけだったりと悩ましい。サンマなんか冷凍で季節関係なく手に入るし、変に手を入れるより塩焼きがやっぱり一番美味しいし。

ということで、いつでも手に入るもので簡単にまとめてみました。ホタテの貝柱はサイズがいろいろありますので、小さいものなら個数を増やしてください。お刺身の余りでもいいですね。

【管理栄養士：高橋俊裕】

塩分	糖質	脂質	たんぱく質	エネルギー
1.0g	10.6g	3.5g	18.9g	158.3kcal

栄養価(一人分)



### 主なサービス内容



#### 健康管理

血圧・体温測定や病状の観察、内服管理など。



#### 日常生活介助

入浴介助・食事・排泄の支援など。



#### ある利用者さんの 日常の1コマ

※掲載の同意をいただいています。



#### 家族の支援

介護方法の指導や様々な相談に応じます。



#### 緩和ケア

苦痛を和らげたり、癒しの効果のあるアロママッサージなども行います。



#### 医療的処置・管理

自宅でも病院と同じく、点滴をはじめ傷の処置や酸素の吸入などもできます。

今日はお父さんのお祭りです。



「お家って、生きる力が湧いてくる場所なんですね。」

### 訪問看護

平日 8:30 ~ 17:15

※土・日・祝日・夜間は救急外来で対応させていただきます。

お問い合わせは、主治医または看護師にお気軽にご相談ください。

NEWS

## 3 環境対策委員会より

### 全敷地内禁煙!

平成26年4月開院予定の新病院では、全敷地内禁煙となります。皆様にはご理解・ご協力をお願いします。同委員会では花壇の管理を行なっています。写真は作業時に撮った記念写真です。



NEWS

## 2 新病院建設情報。

昨年8月の精神科棟の完成に続いて、現在外来診療科や一般科棟部分の建設が進んでいます。現病院に隣接する南の部分については、既に内装工事に着手しており、部屋の間取りや雰囲気なども随分と分かるようになってきました。今後、2月末での竣工を目指して急ピッチで工事を進めていきます。



※写真は内科外来の部分です。

NEWS

## 第4回 ふれあい医療教室 in 室戸を開催しました。

平成25年7月13日(土)、室戸保健福祉センターにて第4回ふれあい医療教室 in 室戸を開催しました。160名もの方々にご参加いただき大盛況に終わりました。また、当院への期待の大きさと医療への関心の高さを改めて実感しました。



共催：室戸市

もうすぐハロウィーン!

# AGH NEWS