

管理栄養士 ごはん。

きびなごの南蛮漬け

材料(4人分)

きびなご	300g
にんじん	1/4本(40g)
きゅうり	1本(100g)
たまねぎ	1玉(200g)
しょうが	1片
コショウ	少々
小麦粉	適宜
揚げ油	適宜
★しょうゆ	大さじ1と1/2(28g)
★砂糖	大さじ1弱(8g)
★酒	小さじ4(20g)
★酢	小さじ4(20g)
★だし汁	小さじ4(20g)
★ゆず果汁	大さじ1(15g)



作り方

- きびなごはよく洗って水気を取り、こしょうと小麦粉をまぶす。
- にんじん・きゅうり・玉ねぎ・しょうがは千切りにする。きゅうりと玉ねぎは塩(分量外)でもみ、しんなりしたら水で洗い絞っておく。
- ★を耐熱容器で混ぜ合わせ、600Wの電子レンジで30秒加熱。加熱後ゆず果汁も併せておく。
- きびなごを170℃の揚げ油で約2分からっと揚げる。
- 揚げたての④を③の液に漬け込む。
- きびなごの上に②の野菜を入れて、1時間浸けこむ。



きびなごについて

きびなごはニシン科の海水魚で、南日本から東南アジア・インドなどに分布する熱帯性の魚です。日本では高知県の他に、鹿児島・熊本・長崎・宮崎・大分・愛媛・和歌山・三重・静岡県で獲られています。旬は12～2月の寒い時期と産卵期の5～6月。旬の時期には県内のスーパーマーケットで比較的手軽に・安価で手に入ります。きびなごは頭から骨まで丸ごと全部食べられる魚なので、カルシウム補給にも一役買いそうですね。

【管理栄養士：有澤ゆかり】

栄養価(一人分)

塩分	ビタミンD	亜鉛	鉄	リン	マグネシウム	カルシウム	カリウム	脂質	たんぱく質	エネルギー
1.3g	7µg	1.6mg	1.1mg	212mg	40mg	105mg	687mg	16.5g	15.8g	296kcal



PT

理学療法(Physical Therapy)とは、病気、けが、高齢、障害などによって運動機能が低下した状態にある人々に対し、失った機能の回復やそれを助ける能力が最大限に引き出せることを目的に行う各種運動、物理療法のことです。

- [体制]
- 理学療法士 6名
 - 作業療法士 4名
 - 言語聴覚士 1名
 - 理学療法助手 1名



OT

作業療法(Occupational Therapy)とは、対象となる方が自分らしく生き活きた生活が送れるよう、仕事、遊び、日常的生活行為などさまざまな「作業」を通して、こころとからだを元気にするリハビリテーションの事です。

リハビリテーション科受付の藤本です。新しく明るくなったリハ室をどうぞご覧ください！



ST

言語聴覚療法(Speech-Language-Hearing Therapy)とは、聴く、読む、話す、書くといった聴覚や言語機能、食べる、飲むといった摂食・嚥下機能などに障害がある人に対して、言語聴覚士が検査、訓練及び助言、指導その他の援助などの専門的関わりによって、対象者の機能の獲得や維持・向上を図り、支援することです。



NEWS 3 「禁煙外来」はじめました。



6月から当院では禁煙外来を開始しました。禁煙をしようとしている方、禁煙をしようとしてもなかなか煙草をやめられない等でお悩みの方が対象です。

曜日：毎週火曜日午後
場所：呼吸器内科(穴吹 医師)
備考：完全予約制
※お問い合わせは 県立あき総合病院 受付窓口まで！

NEWS 2 第7回ふれあい医療教室を開催！

「ふれあい医療教室」とは、安芸市をはじめ周辺地域の皆様に当院の診療内容や最新の情報・技術などをお知らせするため、当院医師や高知大学の先生をお招きして行なっている医療講演会です。参加申し込みは不要で、入場無料ですのでぜひご参加ください。

日時：平成26年7月5日(土)
13:30 開演(13:00 開場)～16:00
場所：県立あき総合病院やまのホール
内容：「呼吸器内科外来」
～咳が止まらない?～
「膝の痛みについて」



講師：県立あき総合病院 呼吸器内科 副院長 穴吹 和貴 先生

講師：高知大学医学部附属病院 整形外科教室准教授 池内 昌彦 先生

※7月1日より教授にご昇進されます。

NEWS 1 ヘリポート運用開始！

災害や緊急時に東部地区の方々に、いち早く適切な治療を受けて頂けるように、4月より屋上ヘリポートの運用が始まっています。

4月には受け入れと搬送で二度の離着陸があり、関連機関との運用通りの連携でスムーズな対応ができました。ヘリ搬送のため河原まで救急車で移動していたことがウソのようです。近隣の皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

外来看護長：岸本智容子



AGH NEWS

県立あき総合病院は4月から
リニューアルオープンしました！