

2021

医療法人社団 誠和会

# はせだより 広報

テーマは「食」と「医療」の融合

## 栄養・調理科

### 美味しさを追求するために努力を惜しみません！

#### ■患者さまの「美味しい」が聞きたい・・・

「美味しい」の一言が聞きたくて、見た目や味にこだわり、飽きのこないお食事を考案しています。  
『敬老の日』の行事食では、旬の野菜を使い季節感を演出するなど。月に一度は当院の料理長特別メニューをご堪能いただいております。行事食には、スタッフ一同により真心をこめたカードを配っています。



▼とてもおしゃれな「料理長特別メニュー」

#### 敬老の日の『行事食』



▲旬の野菜を使った天ぷら

▲スタッフの真心が伝わる手作りカード



▲手作りいちご大福



▲スイカ丸ごとシャーベット

### 栄養・調理科一同真心こめて皆様をサポート致します！

#### ■管理栄養士による指導を実施

デイケアセンターでは、夏に水分補給の大切さをご理解いただくため、管理栄養士による栄養指導を行いました。お水で作った2種類のクラッシュゼリーをご利用者の方に試飲していただき、水分補給の重要性を伝えました。患者さま・利用者さまの栄養教育だけでなく、新メニューの開発にも力を入れています。

▲新メニュー開発現場

▲お水のクラッシュゼリー  
ぶどう味とお茶味を用意しました。

安心をお届けしています。

#### ■地域の皆さまのバックアップとして

近隣の市町村で当院の管理栄養士と調理師が「食」の大切さや「健康」の維持増進をサポートするために、地域セミナーや料理教室で調理・栄養指導をさせていただいております。外来での栄養指導も行っておりますので、受診の際にご相談ください。

▼地域セミナーにおける調理・栄養指導風景



▲栄養指導



## 料理長おすすめアレンジレシピ



### "食卓を彩る" サラダ風三食焼きそば

材料 (3人前)

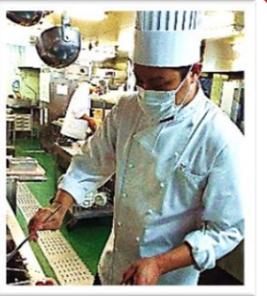
◇ドレッシング用

- ・ゴマドレッシング・・・60ml
  - ・おろし生姜・・・30g
  - ・ケチャップ・・・15g
  - ・オレンジジュース・・・45ml
  - ・ポッカレモン・・・10ml
  - ・めんつゆ・・・30ml
  - ・ゴマ油・・・10g
- ①
- ・長ネギ(みじん切り)・・・30g
  - ・ラー油・・・10g
- ②

◇三食焼きそば用

- ・焼きそば麺(3食入り)・・・1袋
- ・レタス・・・90g
- ・きゅうり・・・30g
- ・ロースハム・・・60g
- ・人参・・・30g
- ※◎は細切りにする
- ・プチトマト・・・6粒
- ・みょうが・・・15g

※野菜はお好みで入れてください



▲杉村料理長



ドレッシング用の材料①を混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やす  
※②は仕上げでトッピング使用



焼きそば麺を表記より1分程固めに茹でる茹でている間に◎をお好みで器に盛りつける  
茹で上げた麺は氷水で締める  
※トマト、みょうがはお好みで飾り付ける



冷やした①を小鉢などに分けて②をトッピングする

完成

### 安井理学療法士の「おうちで簡単ストレッチ!!」

#### ふくらはぎのむくみでお悩みの方は必見!

継続して行うことで怪我の予防や血流が促進されて冷えの緩和にもつながります

- ①両方の手のひらを肩幅より少し広く壁につけて立ちます  
肘は曲げずに真っ直ぐ伸ばします
- ②足を前後に開き、後ろ足を大きく後ろに広げて踵は床につけます  
肘は曲げないように前足の膝をゆっくりと体重を乗せて曲げ、後ろ足のふくらはぎやアキレス腱を伸ばしていきます



踵はしっかりとつけます

30秒

▲安井理学療法士

う

今回栄養・調理科の特集を組ませていただきました。栄養・調理科一同、皆様の美味しいが聞きたいという気持ちで各々の技術向上に努めております。今後も皆様に喜んでいただけるような食事をお届けします。

広報誌では栄養・調理科の料理長おすすめのアレンジレシピを紹介しています。ぜひご活用ください。

### 入院・転院のご相談

<空所情報>※9/21現在  
回復期病棟(5床)療養病棟(0床)  
ホームページで確認できます

医療法人社団誠和会長谷川病院  
■地域連携部(MSW); 渡邊、山本、安部  
TEL:043(444)0137  
FAX:043(444)0257  
HP:http://www.hphasegawa.or.jp/wp/