

# 栄養バランスバッチリ! 人気の給食レシピ

今日のメニュー

## えび入りそぼろ



問 秘書広報課 (☎ 24-1492 FAX 24-1119)

材料2人分			
● 豚ひき肉	40g	● 卵	1個
● むきえび(小さめ)	30g	● A 砂糖	小さじ1/2
● 酒	小さじ1/2	● 炒め油	適量
● 炒め油	適量	● 砂糖	小さじ2
● たまねぎ	中1/2個	● しょうゆ	小さじ2
● にんじん	中1/3個	● カレー粉	適量
● ゆで大豆	20g	● 青のり	適量

- 作り方
- 1 たまねぎ、にんじん、ゆで大豆は粗くみじん切りにする
  - 2 Aでフライパンでいり卵を作り、一旦取り出す
  - 3 フライパンに油をひき、豚肉、えび、酒を入れて炒める
  - 4 3に1を入れてさらに炒める
  - 5 4に火が通ったら、砂糖、しょうゆ、カレー粉を入れて味付けし、最後に青のり、いり卵を入れて混ぜ、火を止める

この日の他メニュー

- ごはん
- 牛乳
- だいこんのみそ汁

栄養データ(1人分)

エネルギー	150kcal
たんぱく質	11.2g
脂質	7.5g
炭水化物	10.2g
食塩相当量	0.9g

- 栄養ポイント
- えびのほかに卵、豚肉、大豆が入っており、良質なたんぱく質をしっかりとることができます。ごはんと混ぜて食べてください。
- 作る時のコツ
- 火加減は強すぎないように注意してください。カレー粉と青のりはお好みで調整してください。ほんのり香るくらいがおいしいです。

# みんなの掲示板

●「音訳」ボランティア募集中!

“桑名音訳会”は読書困難な人(視覚障害や肢体不自由のある人など)に、本や雑誌の文字などを音声にするボランティアをしています。まずは見学に来てください。

とき 毎月第二・四金曜日 9:30~12:00

場所 桑名市総合福祉会館

問 桑名音訳会 木本 方 ☎ 31-8175

●桑名城再建についての勉強会開催

桑名のシンボルとなる桑名城の再建を願い、NPO法人桑名城再建市民の会を設立しました。桑名の文化と誇りを次世代へ継承する環境づくりに取り組んでいます。

とき 2/7(土) 10:00~(開場9:30)

場所 日進まちづくり拠点施設2階教室

料金 無料

問 NPO法人桑名城再建市民の会 山本 方 ☎ 090-9026-5349 ✉ npo.kuwanajo@gmail.com

●ハーモニカ教室の会員募集

ハーモニカを全く持っていない人、持っていても吹けない人、ぜひご参加ください。

対象 市内在住の70歳以上の健康楽器(腹式呼吸)ハーモニカの吹き方を初歩から教えます。

ハーモニカは当方で準備します。

問 ハーモニカ 藤井 方 ☎ 090-4163-2864

●アテネ会館講演会

「スマホとAIのこれまでと、これから」

とき 2/15(日) 13:30~15:30(内質問30分)

場所 柿安シティホール 3階大会議室

対象 年齢問わずどなたでも 講師 安田 豊 氏

定員 60人(駐車場有) 料金 無料(要予約)

申込 電話またはホームページのお問い合わせフォームから

問 一般財団法人アテネ会館事務局 西塚 方 ☎ 22-5643 FAX 23-0113

# メディカルニュース



## 今月のテーマ 安心して受診していただくために

安心して受診していただくために、お名前と生年月日をお聞かせください。

近年、全国の医療機関では「患者取り違い」や「名前の誤認」を防ぐ取り組みが改めて強化されています。医療は、人が人を支える仕事です。どれほど注意を払っていても、忙しさを思い込みが重なる、確認が不足してしまい、事故につながる可能性があります。こうしたミスを一つでも防ぐためには、医療側の努力だけではなく、患者さんご自身の確認もとても大切になります。

私たちの病院でも、来院される全ての人に、より安全に診療や検査を受けていただくことを最優先に考えています。そのため、受付・診察・検査のそれぞれの場面で、スタッフが「お名前」と「生年月日」をお伺いする機会が増えることがあります。「何度も同じことを聞かれる」と感じる人もいらっしゃるかもしれません。これは患者さんの大切な命を守るために欠かせない確認作業です。

この手順は、医療者だけで行うものではなく、地域の皆さんと一緒に安全を守るための共同作業です。患者さん自身の確認が加わることで、取り違いのリスクは大きく減り、より安心して医療を受けていただくことができます。

医療事故は、どの医療機関でも起こり得るものです。しかし「起こり得るからこそ、できる限り防ぐ努力を続ける」ことが私たちの責務です。今回お願いする確認作業も、その取り組みの一環です。どうかご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

地域の皆さんが安心して受診できる環境を守るために、これからも医療安全の向上に努めてまいります。

問 総合医療センター  
☎ 22-1211 FAX 22-9498

# くわな防災教室

## 今月のテーマ 冬の災害への備え

冬に大きな地震が発生し、停電などで暖房器具が使えなくなると、家の中は急激に冷えてしまいます。この「寒さ」により、部屋の中においても低体温症のリスクが高まり、体調不良を引き起こす可能性があります。今回は、冬の災害時にすぐできる「体を温める方法」を紹介します。

**停電時にも使える暖房器具**  
乾電池式石油ストーブやカセットボンベ式ストーブは電源不要なため、すぐに部屋の中を温めることができます。ただし、必ず換気をしてください。

**カイロでここを温める!**  
首の後ろなどの太い血管が通っている場所や腰・お腹など体の中心部に近い場所を温めると効果的です。

**心も体もホッとする食事**  
温かい食事をとると、体が温まり、心もリラックスできます。少量のお湯で作れるカップスープ・みそ汁などは特に効果的。あわせてカセットコンロも準備しましょう。

地震による直接の被害から守ることができた大事な命を、さらに「寒さ」という見えない敵から守るためにも、「体を温める方法」をぜひ覚えておいてください。

問 防災・危機管理課 ☎ 24-1185 FAX 24-2945

**体温を逃さない防寒アイテム 4選**  
指先の冷えを防ぐ…手袋  
頭部の冷えを防ぐ…ニット帽  
足首の血管を温める…厚手の靴下  
首元の血管を温める…マフラー

ご紹介したアイテムは、普段の生活で使うことが多いので、避難するときにサッと身に着けることができます。

**毛布とアルミシートの合わせ技!**  
アルミシートは、体温を反射して熱を逃さないようにするので、毛布と一緒に身に着けることで保温力が格段に向上します。アルミシートは毛布の上に重ねるのがおすすめです!