

栄養科からの おすすめメニュー



Today's feast
296 kcal

今月の一品「さばのキムチ煮」

1人分のカロリー

材料 (4人分)

- 生さば(三枚おろし) … 1尾分
- 白菜キムチ … 150g
- チンゲン菜 … 1株
- 鶏がらスープ … 2カップ
- 砂糖、しょうゆ … 各大さじ1
- コチュジャン … 大さじ2
- ※辛いのが苦手な方はコチュジャンを減らしてください。
- ごま油、サラダ油 … 各大さじ1

作り方

- ①さばは3cm幅に切り、皮目に1本切り込みを入れて、サラダ油で両面を焼く。
- ②チンゲン菜は、ざく切りにする。
- ③鍋にごま油を熱し、チンゲン菜とキムチを入れて炒める。
- ④スープとAを加えて煮立て、さばを入れて中火で17~18分煮る。チンゲン菜はやわらかくなったら取り出しておき、さばが煮えたら一緒に盛り付ける。

見逃せない!! キムチの栄養素

乳酸菌

キムチ発酵の主役、乳酸菌。キムチに特に多く含まれるというラクトバジルスは代表的な善玉菌で整腸作用があり、腸をきれいにしてくれます。焼肉などは悪玉菌のえさになるので、一緒にキムチを食べることはまさに理にかなっているのです。

ビタミン

加熱せずに作るため、白菜や大根、きゅうりといった淡色野菜に含まれるビタミンCを壊さずに摂ることができます。

カプサイシン

薬味である粉とうがらしに含まれるカプサイシンという成分には、体の抵抗力を高め、風邪などから体を守る効果が期待できます。また代謝を高め、内臓脂肪を燃やしたり、血流量をよくして体温を高める効果もあります。

タウリン

血液中のコレステロールを減少させたり、肝臓の解毒能力を強化したり、視力を回復させたりといった体を正常にする働きもっています。

さばのキムチ煮



編集後記

近しい人、たとえば保育園からの幼なじみでも、知らない一面があったのは、その友人とサッカー観戦を(飲み屋で)していたときでした。彼は「サッカーには興味がない」と言っています。そこで話題を変えて聞いてみたところ、映画や音楽、お笑い、巨人といったメジャーな比較対象はもちろんなこと、ネクタイ、革靴のつま先の形、ガソリン系の匂い、雑煮の味、うどんのコシ等々、細かいところでも好き嫌いが分かれたました。育ってきた環境はだいたい同じなのに不思議に思う一方で、ほぼ週一で飲みに行くにもかかわらず、同じような話しかしてないのだと脱力しました。トピックとしてご紹介しましたが、岡山県知事表彰受賞の記事と創立記念日の清掃活動の記事を書いているとき、はっとそのことを思い出し、近しいはずの同僚の長年の努力や苦勞、また、意外な性格など、まだまだ見えていない部分があるのだと気づかされました。

(編集委員)



脳の損傷によって起こされるさまざまな神経心理学的症状

高次脳機能障害

vol.3

こうじのうきのうしょうがい

今
1回
マの

真庭圏域の支援活動



まにわシードの会

高次脳機能障害を持つ方とその家族を対象として、

①対象者とその家族の支援

②地域でのネットワークづくり

を目的として活動しています。多数の事業所や施設にご理解いただき、支援事業にスタッフを派遣していただいています。

【開催日時】毎月1回 ※詳しくはお問い合わせください
【電話番号】0867-52-1133 (落合病院)
【場所】落合病院 5階 研修室

参加者

当事者・家族・作業療法士・言語聴覚士・社会福祉士・保健師・ケアマネジャー・介護福祉士・行政関係者等

1

当事者のためのグループワークと家族相談会に分かれ、それぞれ専門職が支援のため参加しています。

2

パンフレットの作成や地域イベントへの参加をして障害の理解を広めていく活動をしています。



【グループワーク】

言語聴覚士・作業療法士を中心に、当事者の方とゲームやクラフトなどの活動を通し、他者との交流ができる場の提供をしています。また、その様子进行评估しアドバイスしていきます。

【家族相談会】

言語聴覚士・ケアマネジャー・社会福祉士・保健師などを中心に、家族の相談を受け、情報提供やアドバイスの場としています。また、家族同士のつながりをもつ場としても活用しています。

おしゃべり会

家族が主体となり行っている相談窓口になります。事故や病気の後、記憶や感情コントロール、急な変化に対応できないなど、気になる点がありましたら気軽にお電話ください。直接お越しいただいても構いません。

【開催日時】毎月第2火曜日
10:00~15:00
【場所】久世保健福祉会館
2階友愛ルーム(真庭市久世庁舎隣)
【電話番号】0867-42-1050 ※市内無料通話あり
※開催日のみ対応

今回は、シリーズ最終回です。お楽しみに。