楽考究食

楽しく、ときには考えながら、食を究めたい。

名付けて「がっこうきゅうしょく」

食は心の栄養

心のおいしいを大切に

いまは、モノが豊かな時代です。食べ物も私たちのまわりにあふれています。しかし、最近は、食べ物を粗末にする傾向が見受けられ、時間的にも内容的にも不規則な食事や子どもの孤食、偏食が増えているといわれています。一度身に付いた食生活の乱れを改善するのは難しいことです。

食は、季節を感じ、四季折々の旬を味わう楽しみもあります。食卓を囲んで、食材や作り方について会話をすることで、食べ物に対する興味や関心を持つことができたり、食べ物の大切さを学んだりすることができるのではないでしょうか…。食は、予防医学の面でも重要視されています。「おいしい」は、体にも心にもやさしいものです。食べ物を大切にし、自然の恵みや食べ物に携わる人へ感謝することが、私たちの心の栄養になるのではないでしょうか。

今月は、留萌市立病院管理栄養士の上坪さんが紹介してくれた簡単ヘルシーおやつレシピとバランスよく食べる外食に関する食講座のほか、市立病院で活動しているボランティアスマイルの紹介やイベントについてのご案内をお届けします。

市では、読者の皆さんの声を募集しています。食に関する話題や元気に活動している市民の情報をお寄せください。

今月の 簡単ヘルシーおやつレシピ

調理時間10分！

ビタミン、カルシウムがとれます。

マンゴープリン

材料（2人分）

材料

- マンゴー……100ｇ
- 砂糖……小さじ2

A
- 粉かんてん……小さじ1/2
- 水……大さじ4

B
- 牛乳……50㎖
- コンデンスミルク……大さじ1

作り方

①耐熱ボールにAを入れてよく混ぜ、ラップを軽くかけて、レンジで1分加熱する。ボールをとり出して混ぜ、さらに20秒加熱する。（かんてんが溶けていない場合は様子を見ながら加熱する）

②砂糖を加えてよく混ぜる。

③マンゴーは飾り用に適量をとりおきしておく、残りは適当な大きさに切り、Bとともにミキサーに入れてピュレ状(とろりとした液状)にする。

④常温で固め、とりおきしていたマンゴーを上に飾りできあがり。

なるほど！食講座

『バランスよく食べる外食のとり方』

外食が多いと「不健康」というイメージがありますが、食事を抜いたり、サプリメントで済ませるよりは、外食やテイクアウトを上手に利用したほうが健康的だといえます。最近は、食材にこだわったお店や健康志向のお店が増えてきています。これから、年末年始は、宴会など、外食が続き食べ過ぎる事もあります。そんな時は、前後や翌日の食事を控え、運動で消費エネルギーを増やしましょう。

☆外食に多い特徴を把握しておきましょう☆

①野菜が不足しやすい　②高脂肪、高カロリーになりやすい

③塩分が多い

≪お店の選び方≫

- メニュー数が多い　・カロリー表示がある
- 量を調整してくれる

≪メニュー選び≫

- 「主食、主菜、副菜」を1品ずつ選び組み合わせる
- 数人で食べるときは料理をシェア(取り分ける)する
- 野菜が足りない時は、野菜料理を追加する

【市立病院管理栄養士　上坪（かみつぼ）　良江（よしえ）】

キラリ☆彡るもいびと

ボランティア・スマイル

☆笑顔とやさしさがあれば誰でも参加できます☆

▼ボランティアスマイルについて教えてください。

留萌市立病院へ来院される皆さまの「何か手助けができれば」との思いで始めたボランティアサークルです。今年で6年目になります。現在、会員は42名で、うち男性は7名です。20代から70代までの幅広い年齢の方々が活動しています。

▼ボランティアの内容は？

総合案内では、再来機の使い方、院内の案内、車椅子の介助、ベビーシッター（お母さんが外来を受診している間お子さんをお預かりしています）など、班ごとに分かれた活動を行っています。

患者さんや家族の方から、お礼の手紙を頂いたり、ねぎらいの言葉をかけてもらい、嬉しく思っています。これからも気軽に声をかけてもらえる環境づくりをしていきたいです。

▼各班の方にお話をお聞きしました。

【フラワー班】

病院敷地内の花壇づくり（リハビリー庭園）や整備（草取り、水やり）を行っています。

また、花壇で育てた花を院内に、飾っています。

荒井勝子（あらい かつこ）さん

10月花壇整備作業

【ソーイング（裁縫）班】

おむつ袋や松葉杖のカバーを作ったりします。フェスティバルでは、エプロンや小物（布地は市内の商店からの寄付）を作って、販売しました。収益金は、ボランティアスマイルの活動費になっています。

盛田治子（もりた はるこ）さん

【図書班】

月に1度、小児科プレイルームや一般病棟デイホールでおはなしの会（絵本の読み聞かせや紙芝居など）を開いています。

たくさんの方に聞きに来てもらえるように呼びかけています。

また、ロビーや病棟の本の整理もします。

池田節子（いけだ せつこ）さん

▼イベント班からのお知らせです。

12月21日㈭にクリスマスロビーコンサートを開きます。今年は、大正琴サークルの皆様に来ていただきます。

・時間　午後6時30分～7時

・会場　留萌市立病院　1階ロビーホール

昨年のロビーコンサート

※たくさんの皆さまに聴いていただきたいコンサートです。ぜひ、足を運んでください。

★ボランティアを募集しています。

ボランティア活動は曜日や時間など自分のできる範囲で無理なく続けることが基本です。

15歳以上の方なら、どなたでも参加できます。皆さんも一緒に活動しませんか。

院内のボランティア室に、コーディネーター（亀口さん）がいますので、お気軽にお問合せください。

亀口さん

■問合せ　留萌市立病院ボランティアスマイル

ボランティアコーディネーター　亀口陽子（かめくち ようこ）

☎49・1011（内線）1910

働いている調理師の皆さんへ

「調理師業務従事者届」の提出を！

▼調理業務に従事している調理師の方は、「調理師業務従事者届」を2年ごとに、提出することが調理師法で、義務付けられています。

※今年は届出の必要な年となっています。

■対象者　次の施設や店舗で調理の業務に従事している調理師

・寄宿舎、学校、病院、事業所、社会福祉施設、介護老人保健施設、矯正施設、その他多数人に飲食物を調理して供与している施設

・飲食店営業、魚介類販売業、そうざい製造業

■届出期間　平成19年1月15日㈪

■届出方法　平成18年12月31日現在の従事状況を「調理師業務従事者届」に記入のうえ、左記まで提出願います。

■届出先※届出用紙もあります。

・留萌保健福祉事務所保健福祉部（住之江町2丁目）

・社団法人北海道全調理師会留萌支部（開運町3丁目）　☎42・7766

◎問い合わせ先　留萌保健福祉事務所保健福祉部　☎42・8326