

# 私のおすすめレシピ

## 菜の花の肉巻き



千秋病院  
管理栄養士  
三浦 毅倫

エネルギー：233kcal  
塩分：0.96g 1人分

### 材料(1人分)

- 菜の花.....50g(1/4P程度)
- 豚ばら肉.....37.5g
- スイートコーン.....10g
- 塩.....少々
- コショウ.....少々
- 小麦粉.....適量
- ごま油.....小さじ1/2
- 水.....50cc
- 片栗粉.....適量
- ゆずこしょう.....少々

### 作り方

- ①菜の花を洗い、茎の太い部分は下茹でして、食べやすい大きさにカットしておく
- ②豚肉に塩・コショウをして軽く小麦粉をふった後、菜の花の花先と根元が交差するように組み合わせ、コーンと一緒に豚肉でしっかり巻く
- ③ごま油をフライパンで加熱し、温まったら②を入れて、中弱火で焼き目がつくように火を通す
- ④豚肉に火が通って色が変わったら、水に片栗粉、ゆずこしょうを溶かして③にかける
- ⑤フライパンを揺すって肉巻きを転がし、とろみがついてきたら出来上がり。斜め半分に切って盛り付けると、緑と黄色が見えて、彩りよく盛り付けられます



菜の花は豊富なβカロテンやビタミンCを含んでおり、粘膜や肌の健康を保つのに効果的です。カリウムや鉄などのミネラルも含んでいます。また、豚肉には必須アミノ酸がバランスよく含まれ、筋肉や皮膚などをつくり、体の機能を調整する働きがあります。

## 健友ネット集会 松元ヒロさんがサイン会



### 『憲法くん』 大人気！

健友ネット集会のライブ後には、お待ちかねの松元ヒロさんのサイン会。『憲法くん』を70冊用意していましたが、あっという間に売り切れ、買えなかった人も多くいました。

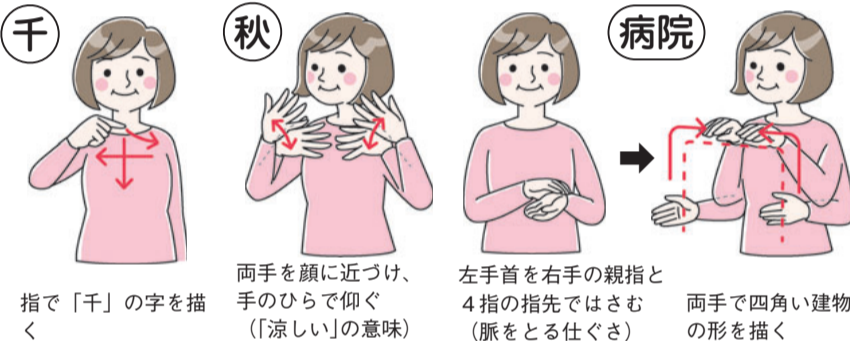


松元さんブログにも紹介していただきました！

### 手話で思いを伝えよう

【千秋病院】

尾西支部 藤井 保



高校の部活でテニスをしてきた時、身体づくりのために栄養が大切と知り、いろいろ調べて興味を持ち始めたそうです。

## 輝け！職員

(150)

### 高校で栄養を意識 今は患者さんのため 千秋病院 栄養科 管理栄養士 三浦 毅倫さん(37)

大学の卒業後、他病院での栄養士勤務を経て2024年8月に千秋病院へ入職。管理栄養士として日々、入院患者さんの栄養状態をみています。

「患者さんが低栄養を起さないように、患者さんの体型や疾患なども考慮して食事調整を行うことが主な仕事。患者さんの回復に向け、担当看護師とも連携して情報交換をしています」と話します。また「患者さん一人ひとりの状態を把握するため、直接対面で聞

き取りもしている」と言います。嘔む力が弱かったり、飲み込みが悪い方には、食べやすい食形態への変更もして、「しっかり栄養を摂ってもらえるように、いろいろな工夫をしています」と熱を込めます。

休日には「地域のソフボールに参加し、身体を動かしてリフレッシュしています」と微笑みます。  
※レシピも三浦さん



## カラオケ大会に 笑顔あふれる 介護老人保健施設ちあき もみじ棟

「歌いたい」。そんな声が老健ちあきのもみじ棟の入所者さんからハビリ中に聞こえてきました。コロナの影響でできていなかったカラオケ大会を、リハビリスタッフ主催で開催することを企画しました。

大会が開かれることを知って、自分のラジカセで歌を練習する方や、個別で発声練習をする方もいました。

「歌いたい」。そんな声が老健ちあきのもみじ棟の入所者さんからハビリ中に聞こえてきました。コロナの影響でできていなかったカラオケ大会を、リハビリスタッフ主催で開催することを企画しました。

大会が開かれることを知って、自分のラジカセで歌を練習する方や、個別で発声練習をする方もいました。

## 職員募集

尾張健友会グループ

働く人にとっての魅力とは？

### 働き続けられる理由

- ①充実の研修システム
- ②家庭や家族の実状に配慮があり無理なく働ける  
(柔軟に対応できる育児休暇・介護休暇制度)
- ③子育て職員をサポートする院内保育所  
(専任保育士が子育て支援。病児保育にも対応)

時々の募集職種などはQRコードから詳細をご覧ください  
登録ヘルパーや迎送担当者も募集しています

尾張健友会本部 ☎0586(76)0003  
千秋病院師長室(担当 丸井) ☎0586(77)0012

将来の尾張健友会グループを担う  
医学生・薬学生・看護学生  
志望している方をご紹介ください

