

私のおすすめレシピ

冬野菜とお餅のトロトロスープ



千秋病院
管理栄養士
三ツ矢 紗季

エネルギー：320kcal
塩分：1.4g 1人分

材料(1人分)

- 白菜……………25g(1cm)
- 大根……………(1cm色紙切り)
- ほうれん草……………15g(1cm)
- 白ネギ……………20g(小口切り)
- えのき……………10g(1cm)
- ダシ汁……………180ml
- 薄口しょうゆ……小ざじ2
- 塩……………適量
- 切り餅……………1個(4等分)
- 片栗粉……………小ざじ1
- 水……………大ざじ1
- 卵……………1個(ほぐす)

作り方

- ①ほうれん草以外の切った野菜とダシ汁を鍋に入れ沸騰後10分ほど煮る
- ②Aを加えて味を調える
- ③②に餅とほうれん草を加えて沸騰したら火を止めて10分置く
- ④餅が軟らかくなったらBをいれ再沸騰させ溶き卵を加えて完成



ほうれん草以外の野菜とダシ汁を鍋に入れ煮るAを入れ味を調える



餅とほうれん草を加え沸騰したら10分置く



餅がやわらかくなったらBを入れ沸騰させる溶き卵をまめし入れる

できあがり



成人の野菜摂取目標量は1日350gで、生で摂るのは難しいですが、スープだとかさが減り、たくさんの食材を効率よく摂る事ができます。また、栄養素が流れやすい食材もスープなら丸ごと頂けます。お肉や魚介類を入れてもおいしいですよ。

私の楽しみ・こだわり 会員の声

「40の手習い」そんな言葉がありました。今は平均寿命も85を超え100才代の人も珍しくありません。ですから60〜70の手習いも楽しいものです。

高齢者は前期後期と

課となり、あの葉・この葉の多いこと。それでも自分の時間が増えてやりたい



か勝手に分けられ、健康保険も後期高齢者とな名前が変わり、税金や介護保険も含め支払いに追われる日々です。寿命が伸びたとは言え病院通いも日

事は沢山あり、いろいろ手を出すも結果はさっぱり。何故か友人に勧められ始めた三味線だけは続いていきます。人に聞かせるには程遠いものの、三味線を手にするとスターになった気分。今日も、ハイと声をあげ一人スターを楽しんでいます。

新春 紙よ作品展



岩倉支部 原さつきさん



岩倉支部 宮島秀子さん



岩倉支部 稲葉君恵さん



デイケア 五藤明子さん



夫馬愛子さん (デイケア) 寺澤 善さん



デイサービスセンター・ちあぎのみなさん



尾西支部 太田豊高さん (5面ひと)

輝け!職員

⑩ 上を目指して

頑張りたい

千秋病院 B2病棟主任 看護師 藤村大樹さん(35)



千秋病院へ転職し10年目。看護師歴14年になり

なります。

幼い時祖父を交通事故で亡くし、祖母は脳梗塞になり3年かけて車椅子まで回復したものの、何もしてあげられなかったことが悔やまれました。何か力に

なります。

幼い時祖父を交通事故で亡くし、祖母は脳梗塞になり3年かけて車椅子まで回復したものの、何もしてあげられなかったことが悔やまれました。何か力に

なりたい、役に立ちたいと看護師を目指しました。日頃から、目の前で倒れている人がいる時でも助けられることが出来たらいいなと思っています。

「今はコロナで、面会が制限されており、なかなか家族とのふれあいに携わりにくい時期ですが、この間に意思疎通や身体面など色々と学び、看護師として上を目指せるように頑張っていきたい」と前を向きます。

ごいっしょに働きませんか?

尾張健康友会グループはこんな所 現場のつばやきから ③

責任の大きさを実感 (新人看護師日記から)

働き始めて約半年経ちました。初めは環境に慣れるのに精一杯で、先輩についていくのがやっとでした。仕事にも徐々に慣れ、先月から夜勤も始まりました。学生の頃とは違い多くの患者さんを受け持つ中で、一人ひとりの患者さんと向き合う難しさを実感しています。実際に患者さん、家族と関わるなかで、責任の大きさを感じ、勉強不足を改めて実感し、勉強の毎日です。早く一人前の看護師になれるよう日々努力していきます。【B3病棟 伊良皆 寛大さん】



職員募集中



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

※職種など詳しい求人情報は隔月に掲載します