

# かたらんね

2023 春号 (vol.61)



徳洲会 通所リハビリ利用者様 塗り絵作品

### 管理栄養士

おすすめレシピ

長崎の郷土料理をご紹介します。懐かしい味をお楽しみ下さい。

## 浦上そぼろ

### 材料 1人前分量

豚肉(スライス) ··· 30g

ごぼう · · · 10g

こんにゃく ・・・ 20g

もやし · · · 40g

にんじん · · · 4g

きぬさや · · · 4 g

干ししいたけ ・・・ 小1枚

春雨 ··· 10g

さとう · · · 4g

塩・・・・少々

しょうゆ · · · 7g

酒 ··· 6g

煮出汁 ··· 40cc

(しいたけ戻し汁)



### 作り方

- ① ごぼうは、ささがきにして水に放っておく。
- ② もやしはさっと茹で、包丁の刃を 2、3ヵ所いれる。
- 3 こんにゃくはさっと茹で、千切りにする。
- 4 にんじんも千切りにする。
- ⑤ きぬさやは色よく茹で、千切りにする。
- ⑥ 干ししいたけは水で戻して千切りにする。
- 8 煮出汁にごぼう、にんじん、春雨、豚肉を入れて煮る。 このとき豚肉が固まらないように箸でよく混ぜる。
- ② こんにゃく、しいたけを入れて調味する。
- もやしを加える。煮えすぎないようにさっと火を通す。
- 部に盛り付け、上にきぬさやを飾る。

#### コツ

きれいに仕上げるには、材料の切り方を同じ形にそろえることがポイントです。

#### レシピの生い立ち

"そぼろ"という名称は魚鳥肉を"おぼろ"よりやや粗い"そおぼろ"より来たもの。 長崎ではキリシタンの多い浦上で伝えられたというので『浦上そぼろ』という。 春のおすすめ食材

# きぬき

4月~6月に旬をむかえ、体にうれしい栄養素も豊富なんです。ぜひ、普段のお食事に取り入れてみてください。

管理栄養士 中尾 尚美



きぬさやは、えんどう豆を若採りしたもので、さやごと食べられます。さやも中の豆も 柔らかく、さっと湯通しするとシャキシャキとしたほどよい歯ごたえと、甘みが感じられます。

## 『ビタミンC』『β-カロテン』で 免疫力アップ!

きぬさやには他の野菜や果物と比べて、ビタミンCの含有量が多め。ビタミンCは抗酸化作用で免疫力を高めてくれます。また、コラーゲンの合成にも欠かせない栄養素です。

同じく抗酸化作用を持ち、肌や粘膜に関わる成分である $\beta$ -カロテンも含まれています。  $\beta$ -カロテンは体内で必要な分だけ、ビタミン A に変換されます。ビタミン A は、皮膚や 目、口、喉、内臓などの粘膜や細胞の代謝を促進する働きがあります。そのため、体外 からのウィルスや細菌の侵入を防ぎ感染症を予防する効果が大きく、免疫力を高めます。

その他にも糖質の代謝に欠かせない**ビタミン B1** や、 腸の調子を整える**食物繊維**も多く含まれます。



## 管理栄養士POINT

β-カロテンは油と一緒に摂ることで体に吸収されやすくなります。次ページのレシピ「浦上そぼろ」は、お好みでごま油を入れるのもおすすめです。

### 長崎北徳洲会介護センターのご紹介

長崎北徳洲会病院には、介護保険でご利用頂くサービスがあります。

① 通所リハビリ ② 訪問リハビリ ③ 訪問看護 ④ 訪問診療・居宅療養管理指導 ⑤ 訪問介護 ⑥ 居宅介護支援 以上6つの事業所です。それぞれのサービス内容や事業所の特徴について、順次ご紹介していきます。

## 徳洲会 訪問リハビリ

理学療法士が利用者の自宅を訪問し、心身の機能の維持・回復、日常生活の 自立を支援するためにリハビリテーションを行うサービスです。また、介護する ご家族へのアドバイス・相談も行います。

## \このような時はご相談ください /

- □ 退院後、家での生活に不安がある
- □ リハビリしたいけど、 デイサービスはちょっと・・・
- □ 運動のやり方がわからない
- □ 介助のやり方がわからない
- □ 家でできることを増やしたい



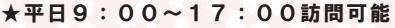
自宅でできる運動の指導

退院後の生活に不安が あれば、自宅でリハビリ が継続できます



入浴動作など自宅で リハビリできます。 必要に応じて環境整備を 行います。





- ★リハビリ提供時間
  - [20分・40分・60分]から 希望に応じたリハビリ実施
- ★機能訓練、動作訓練、歩行訓練など
- 個別リハビリの実施

お問い合わせは病院代表電話まで

