

健康レシピ!

第3回

管理栄養士 土方美樹



「さんまの揚げびたし」

9月～11月ごろ産卵の為に北海道から南下してきた秋のサンマは、脂肪分が多く美味で特に塩焼きは日本の「秋の味覚」の代表とも呼ばれています。今回は、この季節になると、毎年、我が家の食卓に乗っている料理のご紹介をします。特別な材料を使わず、簡単な料理なので是非お試しください。

材料（4人分）

さんま	4尾
小麦粉	適量
揚げ油	適量
白菜	大4枚
炒め油	適量

漬け汁

しょうゆ	大さじ1.5
酢	大さじ2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
タカのつめ	適量

作り方

- ① さんまは頭を切り落とし、内臓を抜いて水洗いをします。1本を2つに切り分けて水気をペーパータオルでふき取り、小麦粉を薄くまぶします。
- ② 白菜の葉は、周りの薄いところを落とし、白い肉厚のところだけを使います。5cmくらいの長さに切り、繊維にそって細切りにします。
- ③ 調味料を全部合わせて漬け汁を作っておきます。
- ④ さんまは、180度に熱した油で2～3分かけて色よく揚げます。揚げたさんまは、軽く油をきって、そのまま漬け汁にからめて漬け込みます。
- ⑤ 白菜は、油でさっと炒めてさんまと一緒に漬け汁に漬け込みます。
- ⑥ 1時間程度、汁になじませてから皿にもりつけます。

ひとことメモ

さんまについて

★注目したい栄養素 貧血に効果がある「**ビタミンB12**」や良質の「**蛋白質**」、皮膚や粘膜を丈夫にする「**ビタミンA**」、血液の流れを良くし動脈硬化などの予防が期待できる「**DHA**」「**EPA**」など豊富な栄養を含みます。

★おいしい物の選び方 背が青黒く全体的に光沢があるもの。身がしまっていて良く太っているもの。黒目の周りが透明で澄んでいるものなどおいしいさんまの

条件

です。先が黄色いものも脂が良くのっているといわれています。

第64回 いきいき健康講座のお知らせ

「大丈夫ですか？あなたの家庭の衛生対策」

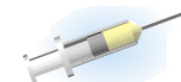
- ・講師 小島みゆき 先生 花王株式会社生活者研究センター
日置祐一 先生 花王プロフェッショナル
・サービス株式会社学術部長
- ・日時 平成19年11月20日（火）
- ・場所 東松島市コミュニティーセンター（2階）
・住所：東松島市矢本大溜1-1 ・電話：82-6969
- ・講演 午後6時30分～7時30分

入場無料!

Information

インフルエンザ予防接種のご案内

今年もインフルエンザの季節がやってきました。当院では10月より予約受付、11月より接種を開始します。ご希望の方は、お早めに医事課窓口までお申し込み下さい。



接種料金

●大人1回接種	2,000円
●子供2回接種	
1回目	1,500円
2回目	1,000円

職員紹介

第72回

榊 宏彰（さかきひろあき） 《臨床工学技士》

- ・出身地 石巻市
- ・趣味 読書、映画鑑賞などいろいろ・・・
- ・好きな食べ物 寿司、刺身、ビール
- ・最近ハマっている事 100均や雑貨屋をうろつくこと
- ・最近とても驚いた事 酔っ払って記憶をなくした事



福崎将雄(左) 榊宏彰(右)

今年4月に晴れて念願の臨床工学技士となりました。心臓カテーテル、ペースメーカー、人工呼吸器、医療機器管理、そしてこの10月から開始した透析業務と、日々勉強の毎日で大変ですが、病院の、そして患者様の為に一生懸命頑張ります。よろしくお願ひします。

福崎 将雄（ふくざきまさお） 《臨床工学技士》

- ・出身地 仙台市
- ・趣味 格闘技観戦、ドライブ
- ・好きな食べ物 カツ丼、パスタ、チョコレート
- ・最近ハマっている事 ダイエット、ホームセンターめぐり
- ・最近とても驚いた事 自分がピリズブートキャンプを3日で脱隊したこと

今回は新しい透析室で頑張っている技士2名のご紹介です

透析業務の経験しかなかった私にとって、ここでの業務は幅広く、おぼえることが多く大変ですが、新たなことを学べる楽しさも感じながら仕事をしています。今後も患者様の為に頑張りますのでよろしくお願ひします。