気温がぐんと下がり秋から冬へと季節が移り変わろうとしています。
気温差で体調を崩しやすい時期です。身体を冷やさないよう食事、運動、休養で体調管理に気を付けましょう。
さて、栄養科では 11 月に開催された九州・沖縄交流集会に参加しました。その内容を紹介します。

九州・沖縄栄養部門交流集会 in 沖縄　に参加して

1 日目は食物アレルギーについて沖縄協同病院、小児科部長、尾辻健太先生の記念講演と各県連の問題提起報告、分散会がありました。記念講演では、アレルギーの有病率は年々増加傾向にあり、今後は対応の必要性が出てくると言われていました。自分たちの病院でも何が出来るか少しでも考えていかなければいけないのかなと思いました。又、同じ卵でも生と茹でたものでは症状の出方が違うと聞いたのも驚きました。けっこうな違いがあるそうです。他にもたくさんの初めて聞くことがあり、とても勉強になりました。その後の報告と分散会ではたくさんの意見交換をすることができたので良かったです。2 日目は平和バスツアーで南風原壕戦跡の見学や、DVD を視聴しました。とても狭くて暗い穴で敵の攻撃を防ぎ、医療行為をしていたと思うと、すごい時代で大変だったと思いました。次は平和記念公園で資料館などを見学しました。写真で日本兵が亡くなったものなどがありましたが、兵士も幼い子供みたいな人もいてとても驚きました。又、気持ちも沈むような感じがしました。戦争は本当にやってはいけないし、起こらないように努力していかないといけないと思いました。二日間とても有意義な時間を過ごすことができ、勉強になった研修でした。

調理師　佐々木

2日目　フィールドワークの様子

1 日目　記念講演の様子↑

↑
←南風原壕戦跡
見学の様子

ハロウィン

10 月イベントメニュー
☆ミートソーススパゲティ
☆パンプキンサラダ

手作りお菓子の日

４南病棟「ティラミス」

クリームチーズと生クリームを
ベースにシロップを含んだスポンジ
生地で仕上げました。ほんのり苦みがくせ
になる大人のデザートです★

５南病棟「チャイプリン」

紅茶とスパイスを牛乳で煮出した
インド式ミルクティ “ チャイ ”
をプリンにしました。スパイスには
からだを温め、整腸作用や消化を助ける
効果があるものを使いました。

✿簡単おやつレシピ～黒ゴマプリン～

9 月のお菓子の日に提供しました。黒ゴマプリンのレシピを紹介します(*^-^*)

４北病棟
「黒ゴマプリン」

作ってみてね

{材料}4 人分
・黒ゴマ【すり】20g
・牛乳 350cc
・粉ゼラチン 5g
・蜂蜜 30g
・生クリーム

ごまには抗酸化作用のある
栄養がたっぷり含まれます！
すりごまにすることで栄養の
吸収が Up します★

{作り方}
①牛乳に黒ゴマを入れてミキサーにかける
②牛乳をこして蜂蜜をいれて加熱する
③ゼラチンを入れて溶けたら粗熱をとり、
　型に流す
④好みで生クリームを盛り付ける