

栄養科からの おすすめメニュー



Today's feast
714 kcal
1本分のカロリー

今月の一品「米粉のロールケーキ」

材料(1人分)

- 米粉 60g
- 薄力粉 20g
- 砂糖 20g
- 卵 3個
- ジャム

作り方

- 卵に砂糖を混ぜて、湯せんにして人肌くらいに温めてから泡立てる。粉はざるでふるい入れ、さっくり混ぜる。
- オープンシートを敷いた天板に流し入れ、180℃のオーブンで20分焼く(予熱なし)。
- シートからはがしたら、ジャムを塗って巻く。

今注目の 米粉って何?

米粉とは、お米を原料にして製粉した米穀粉の総称で、うるち米ともち米に分けられます。代表的なものに、うるち米を製粉した上新粉、もち米を製粉した白玉粉があります。

●米粉の特徴

- ①新食感 ②低吸油で、さっぱりヘルシー ③優れたアミノ酸バランス
- ④食料自給率アップ ⑤「だま」になりにくくなめらか
- ⑥小麦アレルギーでも安心 ⑦安全な食材 ⑧後片付けが楽

●米粉と小麦粉の違い

- 小麦粉は粘りのもととなるグルテンというたんぱく質を含むが、米粉は含まない。
- 小麦粉よりも米粉にはたくさんのでんぷんが含まれている。

米粉は水を吸収して「だま」になりにくく、しっとりとしたなめらかなケーキ生地ができます。米粉ケーキはお米の豊かな甘みと口どけが良く、しっとり感が特徴でさらにもちもち食感もあります。

米粉のロールケーキ

編集後記

いつからか「地域」という言葉を絶えず耳にするようになりました。「地域医療」など「地域〇〇」という言葉はスローガンのように用いられています。あるテレビで地域とは「中学校区」の範囲だといっていました。(正しいのかどうかはわかりませんが)その狭い範囲の人々だけが支え合う地域社会の重要性が叫ばれて久しくなります。

先日、「1年前と比べて東京人は格段に愛想良くなった」という記事を目にしました。きっかけは東日本大震災。災害時には、どこにいても近くの他人と協力しなければならぬことを皆が自覚しているからだというのです。こうした思いやりの心は、やはり日本人は誰もが持っているのだなと思えました。その「地域」を奪われた被災地の方々の想いは想像を絶します。

6月1日、当院は幸せにも創立75周年を迎えます。地域の皆様にあいさつを共に歩んでこられたことに感謝申し上げます。

(編集委員)

緩和医療シリーズ Vol.2

今回のテーマ 『緩和医療検討委員会の活動』



当院では緩和医療検討委員会を立ち上げており、多職種で連携を図りながら活動しています。

参加メンバー ▶ 医師、看護師(外来・病棟)、訪問看護師、薬剤師、理学療法士、管理栄養士、ソーシャルワーカー、介護福祉士、事務員

1ヶ月に1回委員会を開催して、こんな活動を行っています。

- 入院患者様・外来患者様・訪問看護を利用されている患者様で緩和ケアの必要性がある方を各担当者から報告してもらい、その内容について情報共有・確認・アドバイス等を行っています。
- 緩和ケアの知識を深めるために参加メンバー内で担当を決めて勉強会を行っています。
- 「岡山県北部終末期医療・緩和医療研究会」及び「真庭の終末期医療を支える会」等で開催されている勉強会にも参加して委員会内で伝達講習を行っています。



次回は「薬剤」について詳しくお伝えします。

