



カロリー 270kcal | たんぱく質 19.2g | 脂質 5.3g | 炭水化物 30.8g | 食物繊維 7.5g | 食塩 4.7g

材料（1人分）

- 麺 1/2玉
- しらたき 60g
- 塩ラーメンスープ 1/2袋
- 鰹だし汁 250ml
- すりおろしニンニク 小さじ1
- すりおろし生姜 小さじ1
- ささみ 30g
- 卵 1/2個
- ミニトマト 1/2個
- レモン 2切れ
- 水菜 ひとつかみ
- 赤玉ねぎ 10g
- 黒胡椒 少々
- 白炒りごま 少々

11/14の『世界糖尿病デー』につくる
しらたき入りレモン塩ラーメン

毎年11月14日は世界糖尿病デーと定められています。健康について考える日に、高カロリーなラーメンをヘルシーにアレンジしてみました。

まずは、麺の半分を低カロリー・低糖質なしらたきに置き換える事で、ボリュームはそのままに。しらたきには食物繊維が豊富に含まれる為、急激な血糖値の上昇を抑えられます。スープは通常の半量を使用しますが、鰹節からとった出汁に溶かす事で塩分を抑えながら旨味を保ちます。

減塩のコツは、減塩調味料の使用、柑橘類・香味野菜・スパイスで味にアクセントを付ける、出汁は粉末ではなく素材からとる、等が挙げられます。今回のレシピでは、通常のラーメンと比べてカロリーや塩分は半分程度に抑える事ができます。日頃から無理なくできる範囲の工夫でヘルシーな食生活を意識してみてください。

作り方

- ① 麺は1/2玉を茹で、下茹でしたしらたきと混ぜて器に盛る。
- ② スープは1/2袋を鰹だし汁に溶かし、すりおろしたニンニクと生姜を混ぜて器に注ぐ。
- ③ 茹でて身をほぐしたささみやゆで卵、ミニトマト、レモン、水菜、紫玉ねぎを盛り付ける。
- ④ 黒胡椒と白炒り胡麻をふりかけて完成。

スタッフ募集

看護師・介護士・セラピスト・事務など

随時募集



おススメポイント

充実の子育て支援

託児所を完備しております。0歳～3歳のお子様を対象に、平日日中の時間帯でお預かりすることが可能です。平日のほかに、第1・3土曜日も開園しており、子育て世代の強い味方となっております。他にも、育児時短制度や、ベビーシッター費用半額負担制度などの制度がございます。

多様な雇用形態

当院では、職員のライフステージに合わせて柔軟に対応できるよう、正職員からパートまで多様な雇用形態を取り揃えております。夜勤のある職種の場合は、通常の日勤+夜勤の勤務の他に、日勤のみ、夜勤のみのような働き方も可能です。

お問い合わせ先

「そうせいの求人情報を見ました」とお伝えください。

TEL:0537-23-7111
担当:寺島(テラシマ)

お問い合わせいただく際は、下記の情報をお知らせください。
①氏名
②希望職種
③勤務希望(勤務時間、お休み希望等)
④希望入職時期

回復期リハビリテーション病棟 診療実績 (令和6年9月)		
新規入院患者に対する重症度割合	49.7%	
重症患者でFIM16点以上改善している割合	56.6%	
在宅復帰率	82.2%	
アウトカム評価(実績指数)	49.5	
患者1人あたりの提供単位	6.8	
患者構成	脳血管疾患	36.5%
	運動器	48.5%
	廃用症候群	15%

そうせい

SOSEI

医療法人社団 綾和会 掛川東病院 桔梗の丘 広報誌

No.25

11

2024



contents

特集

- 希望の丘「マルシェ」Vol.2 開催レポート
- 院長・マルシェ実行委員長インタビュー
- 管理栄養士のレシピ紹介

医療法人社団 綾和会
掛川東病院 TEL:0537-23-7111 FAX:0537-23-7116
〒436-0030 静岡県掛川市杉谷南1丁目1-1

入院・入所のお問合せは 0537-62-1130 ベッドコントロールセンター直通

掛川東病院

検索

掛川東病院 在宅診療

検索

https://kakegawahealth.com/

広報誌に関するお問合せ:0537-23-7111(代) 広報担当:鈴木翔

https://kakegawa-higashi.com/

希望の丘マルシェ

掛川東病院 希望の丘

2024年9月29日(日)
希望の丘マルシェvol.2開催

昨年初開催された「希望の丘マルシェ」。今年はお店者の増加や、院内での体験ブースを設けるなどして、規模を大幅に拡大いたしました。それは、マルシェのテーマである「つながり」を、昨年よりも多く作りたいという想いがあったからです。その結果として、4,400人ものご来場をいただき、多くの「つながり」を作ることができました。

病院と聞くと、怪我や病気を治す場所であって、普段は訪れることがない、少し遠い存在と感じてしまうかもしれません。しかし当院は、みなさまにとって身近な存在でありたいと考えています。今回のマルシェだけでなく、希望の丘事業所や市と連携して、地域活動も積極的に行っています。

なぜなら、みなさまと一緒に、よりよい街づくりをしたいという想いがあるからです。今回のマルシェでできた「つながり」を大切に、みなさまにとって身近な存在となれるよう、これからも精進いたします。最後に、ご来場者さまをはじめとして今回のマルシェも成功に導いてくれた、全ての方にこの場を借りて、お礼申し上げます。



院内ブース

院内でも、さまざまなブースをご準備しました。みなさまに当院のことを知ってもらうことはもちろんですが、当院で働くスタッフのことも知っていただく機会となりました。



Photo Gallery



Instagram

マルシェの様子

東病院の日常



掛川東病院
地域つながり推進委員会 主催

私たちの病院は、どんどん地域の人口が減っていく中で、これからも安心して過ごせる医療を持続的に提供していくためには、住民同士のつながりが大切と考えています。つながりをテーマに、多くの方と共に開催した希望の丘マルシェはいかがでしたでしょうか？笑顔で溢れたマルシェが、新たな交流や連携のきっかけとなり、日々の暮らしにちょっとでも良い変化が生まれていたらいいと思います。

開催後インタビュー



医療法人社団綾和会掛川東病院
院長 宮地 紘樹

ふたたび、病院が地域とともに歩む時代になりました。高齢者が増え、医療費も人手も足りない中で、地域のつながりがこれからの医療を支える大切な資源です。本当にたくさんの方に参加いただき、これからも地域を支える病院でありたいと強く決意いたしました。またいろんな場所でお会いしましょう。



希望の丘マルシェ実行委員長
佐野 恋

前回に引き続きテーマは「つながり」。昨年よりも楽しんでいただけるよう、出店者様の輪も大きく広げ、地元企業様にもお声がけをし、皆で作上げた「希望の丘マルシェ」。会場いっぱいの来場者様の笑顔は、とても幸せな光景でした。関わって下さった全ての方に感謝いたします！