



# えいようだより 5月号

第10号

発行 平成25年  
県立総合病院  
栄養管理室

## 特集 知っていますか? 『ひまわりの会』

「ひまわりの会」は、平成10年4月、日本糖尿病協会の支部として静岡県糖尿病協会が発足、同年9月10日、静岡県糖尿病協会の分会として当院で誕生しました。

現在、糖尿病患者様及び糖尿病療養指導に係るスタッフが入会しており、会員数は患者様・スタッフ合わせて65人です。「ひまわり」は太陽に向かって大輪の花を咲かせるイメージから、『前向きで明るく、糖尿病に対して取り組んでいこう』という意欲をもってほしいというスタッフの願いから命名しました。

「さかえ」  
「ひまわり」



「ひまわりの会」では、毎年6月に総会・低E礼拝のお食事会、11月に糖尿病に関する講演会を行っており、その他研修会等のご案内もしています。

又、ひまわりの会にご入会いただくと、様々な情報満載の糖尿病情報誌「さかえ」も毎月お渡しします。

「ひまわりの会」は糖尿病患者様の会です。是非ご加入いただき、楽しい会にしましょう。入会ご希望の方は、当院地下栄養管理室までお越しください。

なお、年会費は①栄養管理室まで“さかえ”を取りに来られる方は3500円  
②郵送の方は4500円です。

昨年の食事会のメニュー  
(パン・コーヒー付)



昨年11月講演会の様子  
(講師は顧問の井上先生)



## 今月のおすすめレシピ ～野菜たっぷり八宝菜～

八宝菜の名の通り、8種類の具材を使います。ごはんやうどん、揚麵にかけてもおいしいです。



### 材料 (1人前)

豚肩ロース薄切り 50g いか 5g  
白菜 60g 青梗菜 20g ヤグゴシ 20g  
筍 10g きくらげ乾燥 1g 人参 10g  
(調味料)油 3g 中華粒 (中華スープの素) 1g  
塩 0.3g こしょう 少々  
片栗粉 3g (水小さじ1と合わせておく)

### <作りかた>

- ①豚肉・いかは1口大に切る。
- ②白菜・八宝菜・人参・筍・きくらげ・ヤグゴシは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉・人参を炒め、ほかの野菜を加えて炒める。
- ④水30cc、塩、こしょう、中華粒を加え味を整える。
- ⑤沸騰したら水溶き片栗粉を加えてよく混ぜる。

### ♪ちょっとひと工夫

- ♪強火で手早く、焦げないように炒めましょう
- ♪キャベツ・きのこ類・長ネギ・エビなども合います。

エネルギー：188kcal 蛋白質：11.6g 脂質：11.2g 炭水化物：8.3g 塩分：0.8g 食物繊維：2.6g

★「えいようだより」は地階栄養管理室の事務所前に置いてあります。ご自由にお持ちください★