

# おからのちから

最近、私は低カロリーで栄養価が高いおからを使った料理やお菓子作りをしています。

おからは豆腐を作る際にできる豆乳を搾った残りかすですが、栄養価は高く、食物繊維やカルシウムをたっぷり含んでおり、たんぱく質や炭水化物、カリウムにも富んだ食材です。おからの食物繊維は水に溶けにくいタイプのもので、便秘の解消にもなります。

おからホットケーキ(レシピ例)

ホットケーキミックス	200g
おから(もどして)	100g
卵	1個
牛乳(豆乳)	200cc

何といっても最大の魅力は安価でローカロリーな事です。これまででは食品としての需要が少ない事や日持ちしない事もあり、ほとんどが処分されてきましたが、最近

は水分をとぶまで乾燥させ、長期保存が可能な『おからパウダー』があります。このパウダーに水をかけて生おからに戻し「卵の花」を作ったり、ハンバーグの肉のかさ増しやお菓子作りにも使用できる、用途の広い食材です。

みなさんもスーパーで見かければ一度手にとってみてはいかがでしょうかでしょう。

（介護支援専門員 川野 真芸）



## 保健福祉実習を終えて

九月に三週間理学療法士の実習生を受け入れました。学生さんの感想を掲載いたします。

病院では機能障害や能力障害に焦点を当てて関節可動域訓練や筋力増強訓練等を積極的に行うが、訪問リハビリでは、ハンディキャップに焦点を当てて、動作方法の提案や指導、介助を

行う事により利用者様の必要性を高め、リハビリの効果も高めている事を学びました。実習当初、動作観察が不十分だった為、自立して出来る部分まで介助し、声掛けや指導の仕方に困惑し、利用者様に負担や不安を与えてしまった事がありました。視角からの情報では気付かない部分も実際に接

## 新人紹介

新人スタッフをご紹介します。

Q、お名前を教えてください。

A、山内加奈子です。生年月日は昭和五六年四月二四日。おつし座。B型です。

Q、この仕事を選んだ理由は何ですか？

A、こちらでお世話になる前にも医療事務をしていて、今までに身に

きた知識を忘れたくないと思っただけです。

Q、趣味は何ですか？

A、スポーツ観戦です。

Q、今後してみたい事は？

A、今年の夏に旅行を計画していたのですが台風で行けなかったため、家族で旅行に行きたいです。

Q、今後の目標をお願いします。

A、今まで医療事務として働いていたと言っても、病院が変わればまた一から学ばなければならぬので院長やスタッフの方の力を借りながら、患者様が笑顔になれるお手伝いが出



したり話したりすることで利用者様の背景について考え、在宅での生活等を想像するように取り組めたことは、自身でも今後の参考になったのではないと思いました。今回の実習で学んだ事を糧とし、今後も努力し理学療法士を目指していきたいと思えます。ご指導頂きました先生、スタッフの皆様、ならびに在宅訪問でご協力頂

きます。A、今まで医療事務として働いていたと言っても、病院が変わればまた一から学ばなければならぬので院長やスタッフの方の力を借りながら、患者様が笑顔になれるお手伝いが出

## インフルエンザ予防接種のご案内

一般の方

期間:H26年10月1日~H27年2月28日

料金:1回 2,160円



電話: 0799-62-5566 (診療時間内)

インターネット・携帯電話: <http://www.ukr.jp/soyama/> (24時間対応)

\*携帯電話からは右のQRコードからでも予約できます\*

予約は  
こちらから

