



公立芽室病院 だより 第109号

ホームページアドレス
http://memuro.com
または芽室町ホームページのトップ
ページからアクセスできます。

Baby-Friendly Hospital

赤ちゃんにやさしい病院(BFH)

講演会のお知らせ

■日 時：2015年10月17日(土) 午後1時半より

■場 所：あいあい21 保健福祉センター 芽室町東4条4丁目

■テーマ：『BFH(赤ちゃんにやさしい病院)としての取り組みの実際
～母と子の絆を深めるために～』

■講 師：服部哲夫小児科診療部長

■参加費：無料

託児あり(事前申し込みとなります)

当院は2006年に『赤ちゃんにやさしい病院』認定を受けて今年9年になります。

今までの取り組みや私たちがお母さんと赤ちゃんのために大切にしたいこと、お母さんと赤ちゃんが一緒に過ごしている様子など写真もまじえて当院の服部小児科診療部長がご紹介します。

子育て中の方も、これから子育てする方も、子育てしている方を応援する方もご近所の方たちお誘い合わせてどうぞお越しください。

当院ホームページや町内ポスターでもお知らせします。

■お問い合わせ・託児申し込み先 ☎公立芽室病院 62-2811(内線217)



- 妊娠中の方、子育て中の方、そのご家族などどなたでも参加OK
- 助産師・保育士も毎回参加しています。妊娠中から出産後の疑問、不安なこと気軽に何でもきくことができます。

場 所：公立芽室病院 3階研修室
日 時：毎月第1・第3水曜日(10時30分～11時30分)

参加費：100円

予定しているテーマ

- 8月19日(水) トイレトレーニング
トイレトレーニングはいつから?どのように?
保育士の坂本真智代さんに相談してみよう
- 9月2日(水) ママカフェ～「子育て座談会」
- 9月16日(水) 離乳食と調味料の話
親子で一緒に楽しめる離乳食、頑張らない楽チンで安心なごはん、毎日の調味料から見直してみませんか?
- 10月7日(水) ママカフェ「お産のはなし」
お産に向けてママの体を整えるには?助産師によるお産のお話です。

栄養士が考える 低カロリー献立

～バランスよく、満足できてカロリーダウン～

【1人分の栄養価】

エネルギー：536Kcal 食塩相当量：2.8g
ごはん 100g
(エネルギー：168Kcal 食塩相当量：0g)
なすとメンマのスープ
なす・メンマ・黒こしょう・中華だし・しょうゆ・長ねぎ
(エネルギー：20Kcal 食塩相当量：0.6g)
豆腐の中華炒め
(エネルギー：189Kcal 食塩相当量：1.3g)
春雨サラダ
春雨・きゅうり・ロースハム・酢・砂糖・しょうゆ・ごま油・ごま・トマト
(エネルギー：122Kcal 食塩相当量：0.9g)
すいか
(エネルギー：37Kcal 食塩相当量：0g)

●材 料(2人分)

木綿豆腐	150g	調味料 A	
豚もも薄切り	60g	しょうゆ	小1弱
おろししょうが	少々	味噌	大1/2
玉ねぎ	40g	豆板醤	適量
にんじん	40g	酒	小1
にら	40g	オイスターソース	小1弱
生しいたけ	20g	水	1/2カップ
にんにく	適量	(水溶き用)	
しょうが	適量	でんぷん	小2
サラダ油	大1/2	水	大1



豆腐の中華炒め

●作り方

- ①豆腐はペーパータオルに包んで水気を絞り2～3cmの角切りにする。
- ②豚肉は3cm程の幅に切り、おろししょうがをからめておく。
- ③玉ねぎはくし切り、にんじんは半月切り、にらは4cm程度の長さで切り、生しいたけは十字に4つに切る。
- ④にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ⑤油を引いたフライパンで④を炒め、香りがしてきたら、②を炒め軽く火を通す。次に③を加えて炒める。
- ⑥調味料を加え全体に火を通し、最後に豆腐を加え味を調える。
- ⑦水溶きでんぷんでとろみをつけ、皿に盛り付ける。

ワンポイント



辛いのが好きな方は豆板醤の量を増やし、その分味噌の量を減らすことで塩分の調整をはかりましょう。デザートのスイカは、カリウムやシトルリンという栄養素が含まれ、強い利尿作用でおくみをとったり、デトックス効果で夏バテ防止効果も期待できます。

■果物の上手なとり方

～1日200g(約80Kcal)が目安です～
ビタミンや食物せんいが多く含まれ、健康に良いイメージのある果物ですが、とり過ぎは中性脂肪を上昇させたり、肥満の原因にもつながります。1日約200gが適量の目安です。2種類以上を食べる時には、それぞれの量を減らして調整しましょう。また、缶詰やドライフルーツは糖分が多く生の果物と別の物と考え、摂り過ぎないようにしましょう。

<果物の目安量>

りんご150g (中1/2個)	みかん200g (中2個)	キウイフルーツ150g (小2個)	もも200g (大1個)
いちご250g (約15粒)	バナナ100g (中1本)	ぶどう(巨峰)150g(約10粒)	すいか200g

※詳しいレシピをご希望の方は当院健診センターにて配布しています。健診受診の際には、ぜひご利用ください。