



▲まばゆく輝くイルミネーション



▲職員に見立てた色とりどりの光

ふるさとの魅力再発見 にしわき散歩

57 ショーン(下戸田) 西脇病院のイルミネーション

西脇市の魅力、観光資源、史跡、伝統行事などをお伝えします。



今年14名がデザインを検討し、高さ約12メートルの木と周りの縁石を飾り付けました。木の上から伸びる白とピンクの光を患者に、地面に敷き詰められた色とりどりの光をさまざまな職種の職員に見立てており、職員が一丸となって患者を支える様子を表現しています。来年2月末まで点灯します。

西脇病院では現在、正面ロタリーで午後5時から9時までイルミネーションを点灯しています。この取り組みは入院患者や家族、地域の皆さんに心を癒して、和やかなひとときを過ごしてもらおうと、職員が昨年プロジェクトチームを作り、始めたものです。

今月の健康レシピ

チキンロール～サンタクロースを添えて～



1人分／熱量289kcal、タンパク質20.2g、脂質16.4g、炭水化物10.5g、食物繊維1.8g、食塩相当量1.9g(付け合わせは含まず)

【作り方】

- 鶏肉は余分な脂を外して厚さを均等にす。身の部分の筋を断ち切るように1～2cm幅で包丁を入れる。フォークなどで皮目に穴を開け、両面に軽く塩を振る。
- ニンジンは7～8cm長の細切りにし、軽く茹でる。ホウレンソウは沸騰した湯で30秒ほど茹でる。プロセスチーズは棒状に切る。アルミホイルに鶏肉の皮目を下にして置き、その上に②の具材を置いて巻いていく。両端をアメの包み紙のように絞り、さらにアルミホイルで包む。
- フライパンに③を入れ、ふたをして弱火で12分ほど焼き、上下をひっくり返してさらに5分焼いて火を止め、余熱で火を通す。
- 粗熱が取れたらアルミホイルを外し、肉汁ごとフライパンに戻す。混ぜ合わせたたれを加え中火で加熱し、煮詰まり大きな泡が立つようになったら火を止める。粗熱が取れたら切り分け、付け合わせのサンタクロースと一緒に器に盛り付ければ完成。

★付け合わせのサンタクロース

- ミニトマトを半分に、ウズラの卵は茹でて上と下を少し切る。
- ミニトマト、ウズラの卵、ミニトマトの順にピックなどで刺し、黒ゴマとケチャップでウズラの卵に顔を描き、丸く切ったチーズをボタンに見立てて下のトマトに付ける。

《アレルギー物質》 卵、乳

《ワンポイント》

秋から冬が旬のホウレンソウはカロテンやビタミンC、鉄分を多く含みます。カルシウムの吸収を低下させる作用があるシュウ酸も含むため、下茹でしてアク抜きをしてください。鶏モモ肉の代わりに鶏ムネ肉を使うとあっさりとした味わいに仕上がります。お好みの野菜でもおいしく作れます。
【考案者】兵庫県立大学4年 土居居香さん、平見悠さん、藤島冨さん

～生活習慣病やロコモティブシンドローム予防・改善を目指して～

【材 料】	(2人分)
鶏モモ肉	200g
ニンジン	1/3本
ホウレンソウ	1/2束
プロセスチーズ	15g
塩	少々
【た れ】	
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
【付け合わせのサンタクロース】	
ミニトマト	2個
ウズラの卵	2個
黒ゴマ	4粒
チーズ	適量
ケチャップ	適量

西脇の自然

第537回

ヒイラギ(もくせい科)

西脇市動植物生態調査研究グループ



山地に自生する常緑小高木で、山麓などで見ることができます。葉は3cmから6cmまでの大きさで、硬くて厚みがあり、表面はつるりと光沢があります。縁と頭頂部には鋭いとげ状のギザギザがあり、触ると痛く、この特徴は若木のときだけに現れ、年を経て古木になると、とげのない少し小さめの丸い葉になります。花は、冬の寒い季節に葉の脇に香りがある白色の小さな花を束生します。雌木には翌年の6月から7月ごろに紫黒色の1cm大の楕円形の実が付きま。邪気払いとして軒先に掲げる風習の名残があります。庭に植栽されたり、盆栽にして置かれたりしているのを目にすることもあります。

