



まろやかなおいしさ 豆乳みそスープ (栄養課 管理栄養士)

落ち葉が風に舞い、日増しに空気が冷たくなる季節となりました。

今回は、豆乳を使ったスープをご紹介します。

豆乳はタンパク質をはじめ、ビタミンEや鉄・銅などのビタミン・ミネラル、食物繊維も豊富に含まれています。食物繊維は身体に不要なものを排出する働きがあり、積極的な摂取が勧められています。秋に旬を迎えるさつまいもやきのこ類をたっぷり使うことで、それらが効率良く摂取できます。

これから寒くなり感染症が流行しやすい季節となりますので、身体をあたため、免疫アップにつなげましょう。

豆乳みそスープ



材 料(1人分)

鶏もも肉	30g	水	100g
白菜	40g	かつおだし	1g
しめじ	20g	みそ	20g
さつまいも	80g	豆乳	150g
にんじん	20g	塩	少々

栄養量

エネルギー	260kcal
タンパク質	15.9g
脂質	5.8g
炭水化物	44.2g
食物繊維	5.9g
塩分	2.4g

作り方

鍋に油(分量外)をひき、鶏もも肉を炒める。

鶏肉の色が変わるまで炒めたら、火の通りにくい根菜類から加え、炒める。

全体に油が回ったら残りの野菜(葉物類)を加え、水を注ぎ沸騰するまで火にかける。

沸騰したら弱火に変え、具材に火が通るまで煮込む。

アクを取り、かつおだしと豆乳を加え、温める。

沸騰直前まで温まったら、みそをこす。

塩を少々加え、味を整えたら完成。

豆乳とみその
相性抜群です!



One to One
人から人へ
医療による社会貢献

社会医療法人 恵愛会 大分中村病院

〒870-0022 大分市大手町3丁目2番43号 TEL:097-536-5050(代)

『よりそう』vol.23 2023年秋号(2023年11月15日発行)

発行責任者/中村太郎 編集担当者/経営支援課(綾木) <http://www.nakamura-hosp.or.jp>

病院HPは
コチラから



新病院の建築工事完了・移転まであとすこし

新病院の建築工事も順調に進行し、10月16日(月)に竣工・引き渡しを受けました。

2024年1月からの移転開業に向け、これから医療機器や事務什器などを運び込み、稼働準備を進めています。

移転は年末年始の数日にかけて行いますが、入院患者様の搬送は1月1日(月)に行います。安全かつスムーズに皆様の搬送できるよう、医師からコメディカルまであらゆる部署が縦断的にかかわりながら計画策定を行って

おり、10月21日(土)には約90名のスタッフによる第2回目移転シミュレーションを行いました。現病院の病棟内から、ルート検証・分刻みのタイムキーピングをしながら新病院へ向かう車に乗せるまでを実際に行うことで様々な課題が明らかになり、大変有意義な検証ができました。

いよいよ移転まで2カ月になりましたが、着実に病院移転が行えるよう、職員一同尽力して参ります。

