



災害時に役立つ
パッククッキングレシピをご紹介します



menu

トマトとツナのパスタ

材料（1人分）

- マカロニ（スパゲティでも可） 100g
- トマトジュース（無塩） 200ml
- ツナ缶（油漬け） 1缶
- 玉ねぎ 40g
- コーン 30g
- コンソメ顆粒 小さじ1
- 水 40ml
- **耐熱性ポリ袋**

Point

必ず耐熱性のものを用意してね！



【作り方】＊スパゲティで作る場合は、半分の長さに折ります

- ① 玉ねぎは薄くスライスする
- ② 耐熱性ポリ袋に全ての材料を入れ、全体を軽く混ぜ合わせる
- ③ ポリ袋の空気を抜きながら、袋の口を閉じる
- ④ 水を鍋で沸騰させ、沸騰した湯の中に ③ を入れ、20分加熱する
- ⑤ 20分後、火を止めて湯の中でさらに10分蒸らして完成

Point

乾麺はくっつきやすいので、加熱中に時々ゆらして麺をほぐすと良いです



住所

医療法人社団 綾和会 浜松南病院
〒430-0846 浜松市中央区白羽町26番地

バスでお越しの方

浜松駅バスターミナル6番のりば「4中田島砂丘」行きで約15分
「浜松南病院」にて下車 徒歩0分（運賃200円）
遠鉄バス時刻表 浜松駅発「中田島砂丘行き」

お車・タクシーでお越しの方

浜松駅から約2km（車で約10分、タクシーで約1,000円）
国道1号線中田島交差点より車で約4分

医療法人社団 綾和会
浜松南病院
HAMAMATSU SOUTH HOSPITAL
浜松市中央区白羽町26番地
患者さまお問合せ：TEL 053-443-2111
FAX 053-443-2116

診療科目
内科/整形外科/外科/救急科/泌尿器科/呼吸器
内科/循環器内科/脳神経内科/リウマチ科/リ
ハビリテーション科/皮膚科/糖尿病・内分泌
内科/訪問診療科

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～11:30	●	●	●	●	●	／
午後 14:00～16:30	●	●	●	●	●	／

Smile

9

2025

人と地域をつなぎ医療と介護を創造する

医療法人社団 綾和会 浜松南病院 広報誌

No. 4

表紙 Pickup

2024年
遠州健幸マルシェ
の1シーン

「分包体験」を実施
今年も体験できます！

Contents

特集

2025年 遠州健幸マルシェ 特集

TOPICS & NEWS

防災クッキングについて / 防災訓練の実施報告
犬とのふれあい体験報告

健幸レシピ トマトとツナのパスタ

特集

この秋、最高の一日を楽しもう

2025年10月5日 遠州健幸マルシェ

「遠州健幸マルシェ」は、楽しみながら「医療と防災」について学べるイベントです

当日を楽しむポイントを **3つ** ご紹介します

Point 1

ふだんは近くで観る機会のないものを、間近で鑑賞



- ラジオのFMハローとコラボ！公開収録
- 「消防車」が目の前に！近くで見て記念撮影
- 大注目！ステージショー

ご当地アイドルや南部中学吹奏楽部、浜松修学舎郷土芸能部のみなさんが会場を盛り上げます



Point 2

専門家が分かりやすく説明。体験や遊びは大人気！



- 挑戦！薬剤師の分包体験 ～ ラムネを分包してみよう～
- みんなでできる体操教室
- 専門家による健康チェック！
体組成による測定・骨密度のチェック 等
- メダカすくい や 射的 などのゲームもあるよ



Point 3

防災クッキングと人気キッチンカーで満足感アップ



- 災害時に役立つ防災クッキングをご紹介 ～ 試食してみよう～
- キッチンカーが勢ぞろい！グルメも楽しめます



来場のご案内

日時：2025年10月5日（日）

時間：10：00～15：00

会場：浜松南病院（浜松市中央区白羽町26番地）

- ★ 入場無料・予約不要
- ★ 会場の駐車台数には限りがございます。ご来場の際は、なるべく公共交通機関をご利用下さい。
- ★ みなさまのご来場をお待ちしております。

TOPICS & NEWS

アウトドアでも活用できる

防災クッキング（パッククッキング）について知ろう

パッククッキングとは、ポリ袋を使って行う調理方法です。袋のまま鍋で湯せんすることでエコで時短になります。



準備する道具

耐熱性ポリ袋

コンロ・ボンベ

なべ

皿

水

パッククッキングの

イイところ

- ① 水が汚れず再利用可
- ② 洗い物が減る
- ③ 同時に複数調理できる
- ④ 普段の食材でOK



【基本的なやり方】

- ① 材料を準備する。**耐熱性のあるポリ袋**に、食材と調味料を入れる
- ② **袋の空気を抜き**、しっかりと口を縛る
- ③ 鍋に水を入れ、沸騰したら、袋が鍋底に直接触れないように、**皿などを敷いてから**、袋を入れる
- ④ 加熱時間は、材料や量によって異なりますが、10～20分が目安
- ⑤ 加熱後、袋から出して皿に盛りつける

管理栄養士監修のレシピは裏面へ

裏面

「食べる楽しみをずっと大切に」
入院・外来患者さんへ食事相談を行い、その方にあった食事内容を提案しています。

防災訓練を実施



5月と7月に消火訓練、夜間想定避難訓練を行いました。

それぞれの訓練では、実際の場面を想定しながら職員が真剣に取り組み、改めて連携や判断の大切さを確認する機会となりました。

今後も緊急時に備え、職員全体で意識と対応力を高めてまいります。

ワンちゃんとのふれあい体験を実施



7月24日、当院にワンちゃんがふれあい体験に来ました。

当日はたくさんの方々がワンちゃんとのふれあいを楽しみました。

抱っこさせてもらったり、芸を見せてもらったり・・・

癒しのひと時に♡

自然と笑顔が広がり、穏やかな時間となりました。