

ありのままをお伝えする季刊誌

2007

# SUZUCHU VOL.10

# NOW

- 発行日 2007年7月1日
- 発行 鈴鹿中央総合病院
- 編集 鈴鹿中央総合病院広報委員会  
〒513-8630 鈴鹿市安塚町山之花1275-53  
TEL 059-382-1311  
URL [http://www.miekosei.or.jp/2\\_sch/](http://www.miekosei.or.jp/2_sch/)
- 編集協力 TCK名古屋

# 道

…その先にあるもの  
医療の砦と呼ばれること

■Salon de news

- 第14回病院祭
- テリーフォックスラン募金活動

■からだの春夏秋冬

## プール熱

■院内【知っ得!辞典】

## TQM実行委員会

■誌面でクッキング

## 免疫力を高めるレシピ





# Coffee Break



# SALON DE NEWS

鈴中ニュース

今年も5月14日(月)にテリーフ  
オックスラン日本実行委員会主催  
によるがん研究支援の募金活動に

## テリーフオックスラン 募金活動

ふむ、免疫力を高めれば、病原菌と戦ってくれるからプール熱にもかかりにくいのかー！

免疫力維持に貢献するビタミンは体内で合成できないから外部摂取しなきゃね。

あーやばプールはきもちいい。

基本的な手洗い、うがいと忘れな。... からの春夏秋冬、みんなも読んでおいてね...

会場の1階エントランスでは、白子高校吹奏楽部による演奏のほか、看護専門学校生によるハンドベル演奏等が催されました。また、地元保育園児の皆さんが作成された絵の展示や職員によるバザー、金魚すくい、癒しのコーナーなどが設けられ、多数の方々にご利用いただき、終始、楽しく和やかな雰囲気の中で行われました。



協力させていただきました。1980年がんを患い、片足が義足となったカナダの青年テリーフオックスは、がん研究を支援するため募金を集めながらアメリカ大陸を走り、1日42キロ走り続けて143日目に命が尽きました。今では彼の思いを継いで、がん研究支援の国際チャリティイベントになっています。世界のがん研究を支援するとともに、がんを患っている人とその家族を励ますために実施されるもので、当院も毎年募金活動に協力させていただいています。

この4月、三重県厚生連本部より  
鈴鹿中央総合病院に赴任した  
新鮮な目線を持つ丹羽事務次長。  
医療の現場である  
鈴鹿中央総合病院について  
話を聞いた。



事務次長 丹羽 英行

「私は現場経験がありません。」  
4月に赴任したばかりの丹羽次長はこう切り出した。ここへ赴任する前は三重県厚生連の本部にて内部検査室、事業部にて監査や企画提案などの職務をこなして来た病院経営をサポートする事務管理職員である。

鈴鹿中央総合病院に赴任して、一番思う事それは「病院には、幅広く色々な仕事がある」ということ。現場で起きている事を数多くこなし更にそこにはスピードが要求される。丹羽次長はこの3ヶ月間で現場を把握し職務を遂行している。「私の職務のひとつに、患者さまからの



ご意見ご要望などをお聞きする事があります。本部とは違い、直接患者さまの声聞くわけですから、対応にも様々な現場経験が必要となってきます。患者さま、患者さまのご家族、病院利用者の方々に丁寧な対応はもちろん、そのつひとつを検証しスピーディーに対応することが要求されます。」と丹羽次長は語る。

## 期待して来られた患者さま 地域の皆さまのために



「選ばれる病院でありたい。そして地域に貢献できる病院でありたい。」

鈴鹿中央総合病院は地域医療支援病院(※1)という基幹病院である。高度医療を担うための高度医療機器は整備されている。では、その社会資源となる高度医療機器が果たして地域の医療機関や地域住民に有効活用されているのか? 厳しい質問を投げしてみた。

「当院の理念は『地域の皆さまに信頼され選ばれる病院でありたい』です。職員はその理念を掲げ頑張っています。ただ、個人として自分がなりたいかた自分になれているのか否か、意識的に振り返るようにはなけれはならないと思っています。日常に追われ、気がついたらなりたくない自分になってはいけません。病院も同じです。病院が、どんな病院になることが地域にとって大切なのかを、意識して振り返る。望んでいた姿に近づいていけるよう努力していく。当然の事なのですが、大切な事です。そうする事で地域の皆さまに信頼され選ばれる病院になれるのだと思っています。そして地域に貢献できると信じています。」

まさに基幹病院としてふさわしい病院なのである。医療人を目指したあの頃の想いを忘れず、鈴鹿中央総合病院のあるべき姿に向かって、心ある医療を地域のために行くこと、まさに地域の医療の砦である。

取材・撮影 TCK名古屋

## こちら 解説室

### ※1 地域医療支援病院

- 主な承認要件として
- (1) 紹介率 80%以上(紹介率 60%以上かつ逆紹介率 30%以上など)
  - (2) 施設・設備の共同利用
  - (3) 救急医療の提供
  - (4) 地域の医療従事者への研修の実施
  - (5) 施設・設備の充実

# からだの夏

## プール熱

小児科部長 新藤啓司

原因は何ですか? アデノウイルスと  
いうウイルスです。このウイルスは49種類あり、プール熱以外に流行性角結膜炎、肺炎、胃腸炎、出血性膀胱炎などを起こします。今は、のどのぬぐい液や目やにを取って迅速キットでアデノウイルスがあるかを検査する事ができます。

うつる病気ですか? ウイルス感染症です。うつります。主に咳で痰を飛ばす事でうつる飛沫感染をしますが、胃腸炎では便にウイルスがたくさんいるため接触感染もします。いずれにしても、予防には手洗いが大切です。プール熱の場合は、患者さんが使ったタオルやプールの水を介してうつります。洗濯をした新しいものであれば別の人がタオルを使っても心配ありません。また、自宅で洗濯する時に患者さんの物と他の人の物を別々にする必要はありません。

どんな経過になりますか? 潜伏期間は約1週間、発病すると39℃の高熱も珍しくはなく、のどが赤く腫れて痛みが強く目の充血も合併します。約1週間程度で直りますが10日

近く高熱が続く場合もあり、採血を受ける事がありますが、細菌感染症の時と同じく白血球数とCRPが上昇する例が多く区別がつかない場合があります。その時にはのどのぬぐい液を取って迅速キットでの検査を受けると短時間で診断がつく場合があります。アデノウイルスは感染力が強いため、学校保健法で登校登園禁止期間があり、主要症状が消退した後2日を経過するまで、となつています。回復して登校登園する時には、医療機関で証明を受ける必要があります。

特効薬はありますか? 残念ながらアデノウイルスをやっつける薬はありません。ウイルス感染症ですので抗生物質は効果がなく、対症療法のみです。水分摂取を心がけ、時に解熱剤を使って体力の温存をはかります。残念ながら、麻疹の様に予防接種で防ぐ事もできません。ただ、プール熱であれば熱が下がれば大きな合併症はありませんので心配はありません。

暑い夏、感染に気をつけてプールで楽しんでください。



# SUZUCHU 外来診療担当表

診療科目	診察室	月	火	水	木	金
内科	1診 新患	濱田正行(循)	山本伸仁(呼)	世古哲哉(循)	森 拓也(循)	北村哲也(循)
	2診 新患	向 克己(消)	川上恵基(血)	高木幹郎(腎)	三谷英嗣(血)	岡野 宏(消・肝)
	3診	西村 晃(肝)	西村 晃(肝)	西村 晃(肝)	山本伸仁(呼)	西村 晃(肝)
	4診	岡野 宏(消・肝)	三谷英嗣(血)	北井珠樹(循)	市川和秀(循)	世古哲哉(循)
	5診	山本伸仁(呼)	向 克己(消)	川上恵基(血・免)	濱田正行(循)	高木幹郎(腎)
	7診	森 拓也(循)	佐瀬友博(消)	市川和秀(循)	齊藤知規(消)	森 拓也(循)
	8診	北村哲也(循)		向 克己(消)	川上恵基(血・免)	北井珠樹(循)
	9診	北井珠樹(循) (新患)	藤本 源(呼)(大学医) 午後のみ診察	齊藤知規(消) (新患)	北井珠樹(循)	小林裕康(呼)(大学医)
	10診	北野滋久(腫)(大学医)				
	眼科	1診	有馬美香	有馬美香	大学医	有馬美香
2診		坂倉美佐	坂倉美佐		坂倉美佐	坂倉美佐
	午後	手術	予約検査	予約検査	手術	予約検査
小児科	1診	岩尾 篤	西 英明	西 英明	西 英明	細木興亜
	2診	小川昌宏	細木興亜	小川昌宏	岩尾 篤	小川昌宏
		検査 (予約制)	予防接種 (予約制)	乳児健診 1~4M	(予防接種) (予約制)	乳児健診 7M~
耳鼻咽喉科	1診 予約再来	角田貴継	新患のみ	藤田祐一	藤田祐一	角田貴継
	2診	藤田祐一	(予約なし)	大学医	角田貴継	藤田祐一
	午後		手術	手術	午後予約検査	手術
呼吸器外科	1診	手術	水野幸太郎	深井一郎	手術	深井一郎
	2診			遠藤克彦		
心臓血管外科						駒田拓也(大学医)
外科	1診	飯田俊雄	田岡大樹(予約)	飯田俊雄	佐藤梨枝	今井俊積(予約)
	2診 新患	今井俊積	今井俊積	金児博司	飯田俊雄	田岡大樹
	3診	金児博司	佐藤梨枝			佐藤梨枝
整形外科	1診	新美 豊	濱口貴彦	佐藤憲史	佐藤憲史	濱口貴彦
	2診	山田浩之	山田浩之	稲田 均	稲田 均	稲田 均
	3診 新患	佐藤憲史	新美 豊	濱口貴彦	山田浩之	新美 豊
		午後手術	午後ギプス	手術	手術	検査
脳神経外科	1診	川口健司	初診紹介のみ	森川篤憲	初診紹介のみ	田代晴彦
	2診			長谷川浩一		長谷川浩一
	午後	(脳ドック)森川篤憲		(脳ドック)森川篤憲		(脳ドック)森川篤憲
	午前・午後		手術・検査	アンギオ	手術・検査	アンギオ・検査
神経内科	1診					新堂晃大(大学医)
皮膚科	1診	北川敬之(大学医)	高木恵美子(大学医)	川端栄理子(大学医)	伊藤英明子(大学医)	川端栄理子(大学医)
産婦人科	1診(一般初診)	早川滋彦	矢納研二	丹羽正幸	早川滋彦	矢納研二
	2診(妊婦12w以降)	丹羽正幸	早川滋彦	矢納研二	丹羽正幸	早川滋彦
泌尿器科	1診(新患)	荒木富雄	荒木富雄	担当医	金井優博	鈴木竜一
	2診(予約再来)	金井優博	鈴木竜一		鈴木竜一	荒木富雄
精神科	1診	第1月午後のみ				
麻酔科	1診	橋本 宇	橋本 宇		橋本 宇	橋本 宇
放射線診療	1診	伊井憲子(大学医)午後		伊井憲子(大学医)午前		
健診センター		金丸・川原田	西村・川原田	金丸・川原田	西村・川原田	1・3 金丸・西村 2・4 金丸・川原田

(19年7月1日現在)

## 特殊外来

眼科	レーザー治療	火・水・金曜日 午後 要予約
	斜視・弱視外来	火・水・金曜日 午後 要予約

## 小児科

乳児健診	水・金曜日 午後
予防接種	火曜日 午後
ポリオ	第2・4木曜日 午後
慢性疾患外来	水曜日 午後

## 耳鼻咽喉科

補聴器外来	第2・4水曜日
予約検査	木曜日 午後 14:00~16:00

## 外科

ストーマ外来	水・木曜日 14:00~(予約制)
乳腺外来	月曜日 14:30~(予約制)

## 整形外科

リウマチ科	水・金曜日
肩関節外来	第1・3金曜日 14:00~16:00(予約制)

## 産婦人科

妊婦健診	月~金曜日 要予約
母乳外来	火・木・金曜日午後 要予約
助産師外来	月~金曜日 要予約

## 麻酔科

ペインクリニック	月~金曜日
----------	-------

## 放射線診療

CT・MRI・Ri放射線治療・MMG	要予約
--------------------	-----

## 精神科

第1月曜日のみ午後予約制(初診)	
------------------	--

## 健診センター「オリーブ」

人間ドック・脳ドック・肺がんドック	
月・火・水・木・金曜日(予約制)	
*健診センターにて受付致します。	

裏面の  
外来のご案内を  
ご覧ください

# ご近所のお医者さま

当院の登録医院を毎回5機関ずつ  
紹介しております。

## 黒田クリニック



往診可

医師名  
黒田 道夫

- ◆診療科  
●胃腸科●内科●外科●肛門科  
●リハビリテーション科

◆特色  
地域のホームドクターとしての医療を担いながら随時、気楽に胃、内視鏡を受けていただける施設を目指しています。

- 休診日  
日曜・祝祭日・木曜午後
- 診療時間  
9:00~12:00 15:30~18:30  
土曜 14:00~17:00
- 所在地  
〒513-0843 鈴鹿市平田東町13-26
- 電話 059-375-2600  
fax 059-375-2610

## 白鳳クリニック



医師名  
福井 隆男  
福井 博志

http://www.geocities.jp/hakuhou/

- ◆診療科  
●内科●胃腸科●外科  
●リハビリテーション科

◆特色  
上部消化管内視鏡、ホルター心電計、スパイロメーター、腹部エコー、CT併設施設  
介護老人保健施設鈴の丘059-375-2350  
デイケアセンター鈴の丘059-375-2390  
居宅介護支援事業所鈴の丘059-375-2381

- 休診日  
日・祝祭日・火曜午後・木曜午後・土曜午後
- 診療時間  
9:00~12:00 15:30~18:45
- 所在地  
〒513-0831 鈴鹿市庄野町2550番地
- 電話 059-378-2311  
fax 059-378-3106

## 中村医院



往診可

医師名  
中村 皎

- ◆診療科  
●内科●胃腸科●放射線科  
●小児科

◆特色  
夜間、休日でも診療可能な家庭的な雰囲気  
を大切にしている。

予防接種実施

- 休診日  
木曜・日曜・祝祭日
- 診療時間  
9:00~12:00 14:00~18:00  
(受付は診療時間の10分前。午後は1時間前)
- 所在地  
〒510-0205 鈴鹿市福生4丁目15-35
- 電話 059-386-6911  
fax 059-386-5192

## くまざわ整形外科



医師名  
熊沢 伸治

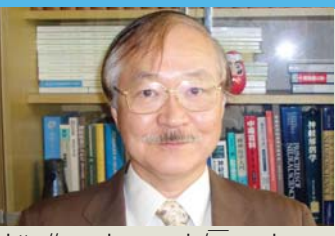
kumazawa-seikei.jp

- ◆診療科  
●整形外科●リハビリテーション科  
●リウマチ科

◆特色

- 休診日  
木曜日・日曜日・祝祭日
- 診療時間  
8:30~12:00 14:00~19:00  
土曜日 14:00~17:00
- 所在地  
〒513-0806 鈴鹿市算所5丁目15-5
- 電話 059-378-7701  
fax 059-378-7702

## 国立病院機構鈴鹿病院



医師名  
小長谷 正明

http://www.hosp.go.jp/ suzukaww

- ◆診療科  
●内科●神経内科●小児科  
●整形外科●リハビリテーション科  
●歯科

◆特色  
進行性筋ジストロフィー及び重症心身障害児(者)の医療、療養を行う専門病院です。  
神経難病患者の治療とケアを行う機能を備えています。

- 休診日  
土曜日・日曜日・祝日
- 診療時間(受付は診療時間の30分前。)  
9:00~11:00  
(ただし診療科によって予約が必要な場合があります)
- 所在地  
〒513-0004 鈴鹿市加佐登3丁目2-1
- 電話 059-378-1321  
fax 059-378-7083



# 地域連携NOW!!



## INFORMATION

鈴鹿中央総合病院/2階講義室にて

### 研修会を行いました。

本研修会は、地域の医療従事者が新しい医療のあり方や見識を高めるため、毎月定期的に勉強会を行い地域医療技術向上を目的としています。

#### 研修会報告(4~5月)

日時 平成19年4月26日(木曜日)

演題 「注目される感染症について  
~多剤耐性緑膿菌を含む  
主な起炎菌の特徴と対応~」

演者：極東製薬工業株式会社  
企画開発/南出 和喜夫先生

参加者54名(内院外参加者4名)

日時 平成19年5月24日(木曜日)

演題 「肝疾患の検査のよみ方(R-CPC)」

演者：診療部長(病理)/村田 哲也医師

参加者39名(内院外参加者7名)



講演/研修風景



南出 和喜夫先生



研修風景



村田 哲也医師

## BCT

日時 平成19年4月11日(水曜日)

演題 「ACLS」

演者：内科/市川 和秀医師

日時 平成19年5月23日(水曜日)

演題 「貧血と出血傾向」

演者：内科/三谷 英嗣医師

日時 平成19年4月25日(水曜日)

演題 「ACLS」

演者：内科/市川 和秀医師  
杉浦 伸也医師

日時 平成19年6月6日(水曜日)

演題 「呼吸不全」

演者：内科/山本 伸仁医師

日時 平成19年5月9日(水曜日)

演題 「心不全の治療」

演者：内科/北村 哲也医師

日時 平成19年6月20日(水曜日)

演題 「急性腹症の画像診断」

演者：放射線科/秦 良行医師

# SUZUCHU

## リウマチ HOT LINE 手術療法について

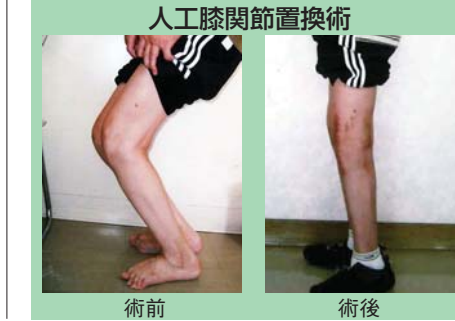
### リウマチの治療体系

生物学的製剤をはじめとした新しい薬剤の出現により、リウマチの治療体系は大きく変わりました。即ち、従来の治療による症状の緩和から、リウマチを寛解に導くことも夢ではなくなったわけです。しかし、進行し、破壊され変形してしまった組織は、薬剤で元に戻すことはできません。そこで、今回は手術療法についてお話いたします。

### 滑膜切除術と機能再建術

リウマチにおける手術の目的としては、疼痛の改善、関節機能の回復維持、変形の矯正などがあります。手術により日常生活動作が容易となり、生活の質を向上することが可能となります。手術の種類としては、いろいろありますが、ここでは滑膜切除術と特に有用性の高い機能再建術について述べたいと思います。滑膜切除術は、炎症の巣である滑膜を切除する手術で、比較的破壊の少ない腫れのある膝、肘、手関節などに適応がありますが、冒頭でも述べました生物学的製剤により、手術をすることなく症状が軽快することもみられるようになりました。しかしながら膝関節などでは、関節鏡を

用いますと、1cm以下の傷が2~3ヶ所と非常に低侵襲で行え、いまだにニーズの多い手術です。機能再建術としては主なものに人工関節置換術があります。最近の人工関節置換術の発達はめざましく、たとえば寝たきり、車椅子生活を余儀なくされた患者さまが手術により、歩行が可能となり、身の回りのことも自分でできるようになりました。疼痛をゼロに近く改善し、破壊された関節機能を再建する大変有用な手術です。適応部位としては、いろいろな関節に対する人工関節が開発されてきましたが、耐用年数を含めた治療成績より、特に膝関節と股関節が推奨されます。当科では外反膝(X脚)、内反膝(O脚)などの高度変形、拘縮、破壊をきたした関節に対



人工膝関節置換術

しても積極的に手術を行い、良好な結果をおさめておりますので、他医にて手遅れといわれた方も、是非ご相談下さい。

### 女性に朗報

また、足の趾が変形し、足の裏にたこができ、痛くて歩けない方に足趾形成術を行いますと、疼痛が改善し、外観が良くなり、歩行が楽になります。母趾MTP関節に対する人工関節置換術は、足の踏ん張りの獲得に加え、外観の著しい改善が得られ、特に女性の方に好まれる手術です。手関節の腫れが強く、指が伸びない方(伸筋腱の断裂で、一般的に小指よりみられる)、手関節の回旋が困難となった方には手関節の形成術、腱移行術が必要となります。放置しておくとなれば、他の指の腱も切れ大変不自由な手となります。その他リウマチに対する手術はいろいろありますが、手術を受けるにあたり大事なことは、手術の目的と効果そしてリスクをきちんと理解することです。また手術はいろいろな恩恵を与えますが、リウマチ自体が完全に治るわけではなく、術後もリウマチの治療を継続することが重要です。

整形外科部長 稲田 均

### 母親教室

- 前期(妊娠4~5ヶ月) ●毎月1回/7月9日・8月20日・9月3日
- 後期(妊娠8ヶ月の終わり) ●毎月1回/7月23日・8月27日・9月10日
- 場所:どちらも2階講義室 午後1時より3時まで

乳房マッサージについても受け付けております。  
※詳しくは産婦人科外来  
TEL 059-384-1024まで

### 各種サービスをご活用ください

## 外来のご案内

### ◆診療受付時間/午前8:30~11:30

※再来受付機のご利用は  
午前7:30~11:30まで

### ◆休診日/土曜・日曜・祝日

年末年始(12月30日~1月3日)  
※救急の場合は休診日や診療時間帯に関わらず対応いたします。

### ◆診療申込み

初診の方および、受診する科が初めての方は診療申込用紙に必要事項をご記入の上、保険証とあわせて新患受付にお出しください。

※保険証に変更がある場合は必ず受付までお申し出ください。

### ◆患者さまへのご案内

- 診察券はご来院の際、必ずお持ちください。各科共通で永久使用しています。
- 毎月1回、保険証の確認を行っております。

2ヶ月以上、確認が取れない場合は再来受付機での受付ができません。  
●受診の際、お車で越しの方は駐車整理券を会計後お出しいただき、駐車料金無料の磁気処理をお受けください。

### ◆紹介状をお持ちの方

●紹介患者さま専用受付を設置しております。紹介状をお持ちの場合は紹介受付へお越しください。また、紹介状をお持ちいただきますと、診察時間を優先させていただきます。

### ◆特定療養費について

●初診で紹介状をお持ちでない場合は、初診時特定療養費1,575円をいただきます。紹介状をお持ちになれば初診時特定療養費の1,575円は免除されます。

### 病院の理念

良質で高度な医療を提供することにより、地域の皆様に信頼され、選ばれた病院でありたい。

### 病院の目標

- 1.患者さまの尊厳重視と、公正な医療の提供
- 2.最新で高度な医療の提供
- 3.医師の説明と、患者さまの選択に基づく医療の提供
- 4.情報の開示と、セカンドオピニオンの推進
- 5.地域医療ネットワークの推進

地域医療支援病院 三重厚生連  
鈴鹿中央総合病院  
TEL (059) 382-1311

# 院内 知っ得! 辞典

TQM実行委員長

外科部長 田岡 大樹  
看護部長 豊田 妙子



## 全職員で取り組むTQM活動とは、

トータル(T)クオリティ(Q)マネージメント(M)TQMとはつまり総合的品質の管理ということです。「医療安全」「クリニカルパス」「感染対策」「NST」「褥瘡」など、各分野により委員会やチームをつくり、より効率的

## TQM委員会

TQM (Total Quality Management) とは「QCストーリー」という課題達成手順に沿って、事実を科学的に分析し、質向上と効率化を図る自主改善活動の方法です。TQM委員会は、この活動を推進・支援しています。

に医療活動のクオリティを向上させていく活動をしています。目に見えない部分ですが、医療の現場にとつては最も大切なことです。それらを総合して発足したのがTQM委員会です。H17年に発足してのまだ2年の新しい委員会です。本誌9号でも取り上げたように去る2月4日(日)、第2回TQM発表会が行われました。今回のテーマは「小さなことからコツコツと」。ゴミの分別、給食オーダーミス管理、手術室器具管理、在庫管理、備品管理などで年間いくらの経費削減につながるかが明確になりました。このような活動が決して苦痛ではなく、「TQM活動を楽しもう」を合い言葉にがんばっています。現在もさらに活動範囲を拡げています。

# ご意見にお答えします!

**Q** 当病院に通院しておりますのですが、鈴鹿市駅前のバス時刻が変更になり、8時の時間帯のバスがなく、9時に変更になりましたので、三交さんに8時頃に増発していただく様にお願い出来ませんでしょうか。結構、鈴鹿市駅バス停を利用される方もおられますので、よろしくお願い致します。

**A** バスの増発につきましては、三重交通に陳情しておりますが、会社側の営業事情等から中々実現されないのが現状であります。当院は鈴鹿市側にコミュニティバスの運行についても働

きかけを行っており、今後も同様の陳情を継続してまいります。

こんにちは意見も寄せられました。

10年ばかり御世話になりましたが、ありがとうございました。主治医の先生はじめ看護師さんも皆親切で感心致しました。高齢となりましたが終の節には御世話になります。よろしくお願致します。

**A** いつも信頼して当院に通院していただきありがとうございます。今後も、スタッフ一同誠心誠意努めますので、ご安心下さい。

## 免疫力を高めるレシピ!

免疫力は、体全体の力によって生み出されるもの。免疫力を高める要素はいくつもありますが、なかでも食事の内容は大きな影響を及ぼします。毎日の食事から充分な栄養をとれば、免疫細胞の材料やエネルギーが補給され、数が増えたり機能もアップ。また、呼吸器や消化器のガードを固めるのにも、食事とる栄養が欠かせません。

### ● 銀だらと小松菜のともみ煮

粘膜を丈夫にする成分としてビタミンAがあげられます。一品で二日に必要なビタミンAがとれます。

### ● たことピーマンのんにくソテー

たこはたんぱく質十亜鉛の免疫アップ素材。ビタミンCが豊富なピーマンをふんだんに使って、栄養抜群の一品に。

### ● ほうれん草とアボカドのヨーグルトサラダ



管理栄養士 仕田原 由里 (しだはらゆり)



※スペースの関係で誌面での紹介レシピは一品になります。

### たことピーマンのんにくソテー (材料2人分)

【1人あたりエネルギー118kcal、塩分 1.0g】

- |             |      |      |        |
|-------------|------|------|--------|
| ゆでたこの足1本    | 100g | にんにく | 1かけ    |
| ピーマン(緑、赤、黄) | 130g | サラダ油 | 大さじ1   |
|             |      | 塩    | 小さじ1/4 |
|             |      | こしょう | 少々     |

- < 作り方 >
1. たこは厚さ5mmのそぎ切りにする。
  2. ピーマンは縦半分になり、へたと種を取り除いて、一口大の乱切りにする。にんにくはみじん切りにする。
  3. フライパンにサラダ油、にんにくを入れ、弱火にかけて炒める。香りが立ったら中火にし、たこ、ピーマンを加えて炒め合わせる。
  4. 全体に油が回ったら、塩、こしょうを加えて全体を混ぜる。

TOP画面→ 患者さま→ NEWS&TOPICSの体にやさしいレシピでもう一品をご覧ください。http://www.miekosei.or.jp/2\_sch/