

ありのままをお伝えする季刊誌

2011

# SUZUCHU VOL.25 NOW

春

- 発行日 2011年4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  
当院における教育研修

## ■Salon de news

- 慰霊式が挙行されました
- 第2回がん市民公開講座を開催しました

## ■教えてQ&A

### 突発性難聴

## ■院内【知っ得!辞典】

### 新化学療法室について

## ■誌面でクッキング

### お出かけ弁当



鈴鹿中央総合病院の職員の教育における  
総括責任者である村田副院長  
その教育がもたらすものとは・・・

副院長 村田 哲也



# 道

## …その先にあるもの 当院における教育研修

鈴鹿中央総合病院は地域の医療を守ることを使命に、医療技術の向上はもちろん医療の質の担保に専心している。鈴鹿中央総合病院が「地域医療支援病院」や「がん診療連携拠点病院」という限られた病院にしか与えられない称号を受けられるには相応なる根拠があるからである。今号ではその根拠となる職員の質の高さについて村田副院長に伺った。

### 教育と研修で積み重ねる

「教育や研修はすべての職員を対象に行っています。特に医療者に対しては職種も多いため対象に応じてさまざまな教育研修を行っています

す。その中身は医療技術や知識であつたり接遇に関するものなど多岐にわたっています。有名な先生の講演、開業医も含めたオープンタイプの物もあります。さらに看護学校の学生のための国試対策セミナーも行っています」と村田副院長。地域の医療機関の先生方を対象とした勉強会も開催しており地域医療に貢献することが全職員共通の理解として擦り込まれている。

### 期待される効果

定期、不定期、多種多様な勉強会がある。院内学会は年1回、研修医たちの勉強会、研修医対象だけでも年間70回以上。それぞれの部署での勉強会があるため年間100を超える勉強会が行われている。これには、



医療の質の向上はもちろんのこと、対外的なアピール効果があるという。「医師以外が学会発表をすることは15年前には極めて稀であつたのです。鈴鹿中央病院は、こんなことをやっている、と知っていただくツールとして有効です。また医療人というのは、自分の専門分野ばかり勉強する傾向にあります。職員としての意識を高めるための情報の共有目的もあるんですね。専門外の他科がこんなことをしてるんだ、と知ることができるといいです」。

### これからの目標

「これらの実績を論文にしたいと思っています。講演だけの発表に比べ、論文にするためにはこの何倍ものパワーが必要ですが、論文になれば全国のデータベースで検索が可能となります。できればそれを英文にして世界に広げ、世界中で閲覧していただければ当院の知名度をもっとあげることができると思います。そして、何よりも評価されることが重要。論文とは証拠だと思えます。証拠があるからアピールができる、論文は証拠を示すには重要なファクター

なのです」。  
職員の質を高め、技術・知識の向上に努める鈴鹿中央総合病院はまさに地域の医療の砦といつて過言ではないだろう。

取材・撮影 TCK名古屋

## こちら解説室

### ▼輸液チーム勉強会



### ▼スキンケアチーム勉強会



新人オリエンテーション (研修会)

# SUZUCHU 外来診療担当表

(23年4月1日現在)

診療科目	診察室	月	火	水	木	金
内科	1診 新患	加藤崇明(循)	山本伸仁(呼)	岩崎仁史(循)	森 拓也(循)	北村哲也(循)
	2診 新患	向 克巳(消)	矢崎 晃(血)	齊藤知規(消)	伊藤電吾(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)	川上恵基(血・腫)	加藤崇明(循)	午前・松崎晋平(消) 午後・担当医(消)	濱田正行(循)
	5診	山本伸仁(呼)	午前・向 克巳(消) 午後・担当医(消)	矢崎 晃(血)	濱田正行(循)	高木幹郎(腎)
	6診	森 拓也(循)	佐瀬友博(消)	北村哲也(循)	齊藤知規(消)	森 拓也(循)
	7診	北村哲也(循)	伊藤電吾(血)	向 克巳(消)	川上恵基(血・腫)	午前・佐瀬友博(消) (初診 13:00~加藤崇明(循) 小林裕康(呼) (大学医) 予約
	8診	川上恵基(血・腫)	午前・担当医(消) 午後・大西真裕(呼)	高木幹郎(腎) (初診)	岩崎仁史(循)	
	9診	大学医(腫)	青木雅俊(消)	戸野康孝(血・腫)	黒田憲治(循)	渡邊雄介(循)
眼科	1診	有馬美香(初診)	有馬美香	代務医	有馬美香(初診)	有馬美香
	2診	佐野 徹	佐野 徹(初診)		佐野 徹	佐野 徹(初診)
	午後	手術	予約検査	予約検査	手術	予約検査
小児科	1診	河井和夫	西 英明	西 英明	西 英明	河井和夫
	2診	篠木敏彦	河井和夫	河井和夫	篠木敏彦	上島 肇
	3診 特殊外来				第2.4 駒田幹彦 第1.3.5中野千鶴子	
	午後	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	鈴木慎也	新患のみ	藤田祐一	藤田祐一	鈴木慎也
	2診	藤田祐一		鈴木慎也	鈴木慎也	藤田祐一
呼吸器外科	1診	手術	水野幸太郎	川野 理	手術	深井一郎
	2診 新患		深井一郎	深井一郎		
心臓血管外科						伊藤久人(大学医)
外科	1診 新患	田岡大樹	出崎良輔	金兒博司	岡本篤之	田岡大樹
	2診 予約	金兒博司	田岡大樹	岡本篤之	金兒博司	出崎良輔
	3診	岡本篤之	早崎碧泉	早崎碧泉	出崎良輔	岡本篤之
整形外科	1診 予約	國分直樹	山田浩之	後藤幹伸 (第2.4新患)	山田浩之	國分直樹
	2診 予約	横山弘和	後藤幹伸	稲田 均	稲田 均	稲田 均
	3診 新患	山田浩之	國分直樹	横山弘和 (第2.4再診予約)	横山弘和	後藤幹伸
		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	森川篤憲	森川篤憲	田代晴彦	田代晴彦
	2診	三浦洋一	(初診・紹介)		(初診・紹介)	川口健司
	午後	(脳ドック) 森川篤憲	手術	(脳ドック) 森川篤憲	手術	(脳ドック) 森川篤憲
	午前・午後		川口健司 (頭痛外来午後予約)	アンギオ・検査	川口健司 (頭痛外来午後予約)	アンギオ・検査
神経内科	1診 新患	伊藤伸朗	高島慎吾	梶川博之	伊藤伸朗	梶川博之
	2診	高島慎吾(午前新患) 橋 径(午後予約)	梶川博之	伊藤伸朗	橋 径(新患)	高島慎吾
皮膚科	1診 8:30~10:30	川端栄理子(代務医)	(大学医)	休診	川端栄理子(代務医)	休診
精神科	1診 (完全予約制)			川喜田昌彦(予約)		川喜田昌彦(予約)
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) 完全予約制	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	鈴木竜一	荒瀬栄樹	大学医
	2診 (予約再来)	荒瀬栄樹	鈴木竜一		鈴木竜一	荒木富雄
麻酔科	1診 完全予約	橋本 宇(再診予約)	橋本 宇(初診予約)		橋本 宇(再診予約)	橋本 宇(再診予約)
放射線治療	1診 完全予約	村田るみ(予約)	村井太郎(予約)	村田るみ(予約)		村田るみ(予約)
健診センター	1診	西村・川原田	西村・川原田	西村・川原田	西村・川原田	1・3 西村 2・4 川原田

## 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  
(但し、初診は予約不可のため  
外来診療受付時間内に来院してください)  
予約時間は検査開始時間になります

### 小児科

乳児健診 水・金曜日 午後  
アレルギー外来 第2・4木曜日 午前  
発達・神経外来 第1・3・5木曜日 午後  
予防接種 火曜日 午後  
ポリオ 第2・4木曜日 午後  
肥満・成長ホルモン外来 水曜日 午後

### 耳鼻咽喉科

木曜日 午後 検査

### 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)  
初診受付時間 8:30~11:00

### 脳神経外科

頭痛外来 火・木曜日  
13:00~16:00 (要予約)

### 産婦人科

妊婦健診 月~金曜日完全予約制  
妊婦健診第2木曜日休診  
助産師外来 月~金曜日 要予約

### 神経内科

物忘れ外来 第1・3・5月曜日  
14:00~16:00要予約

### 皮膚科

受付時間 8:30~10:30  
入院手術不可

### 精神科

水・金曜日 完全予約制 (要予約)

### 麻酔科

ペインクリニック 月・火・木・金曜日  
新患は要予約

### 放射線診療

CT・MRI・PET放射線治療・MMG 要予約

### 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。

### 内科よりお願い

山本医師への紹介は火曜日をお願いします。高木医師への紹介は水曜日をお願いします。呼吸器内科(火曜午後・金曜 要予約)

裏面の  
外来のご案内を  
ご覧ください



**作**業療法とは体や心に障害を持った人や予測される人に、日頃行っている身の回りの動作や家事、その他生活に関わる身近な動作を「作業活動」として用い、治療・訓練・援助を行います。また、障害をお持ちでも残された機能を活用し、家庭や仕事への復帰を目指した働きかけを行います。対象としては脳梗塞などの脳血管疾患、骨折などの運動器疾患と疾患別に別れており病室・病棟や作業療法室での訓練を行っています。病室では、医学的管理のもと、意識障害の改善、廃用症候群の予防等を行いながら、早期よりリハビリテーションを実施し、日常生活動作が向上するように関わっています。作業療法室では、関節可動域訓練や筋力訓練、主に上肢の機能訓練、日常生活動作訓練、自助具・装具の考案・製作などを行っています。

**日**常生活動作（ADL）とは食事、整容、更

衣、排泄、入浴などの誰もが日頃行う動作・活動を意味します。リハビリテーションや介護の分野で一般的に使われている用語の一つで、要介護高齢者や障害を持つ方等が、どの程度自立的な生活が可能かを評価する指標としても使われます。ADLはとても重要な概念であり、ADLが自立しているということは身の周りの動作に介護を必要としない状態であると言えます。私たち作業療法士はADLについて、それらの動作・活動ができない原因を考え、患者さんにあった適切な動作方法、介護の方法を練習し、退院時に介護を必要としない、もしくは介護の量が少ない状況になるようにお手伝いさせていただいております。

**当**院では平成23年1月17日よりADL室をリフォームし浴室・キッチン・畳スペースを整備いたしました。この場所を使用し入院患者

さんが自宅退院された時を想定しながら、実際にお湯を入れた入浴訓練やご家族への介護方法、手すりの位置や福祉用具の使い方などを説明・練習しております。またキッチンでは調理訓練や家事動作訓練を行います。畳スペースでは畳の上での生活における危険性を回避する為の方法などを指導しております。今後も患者さんが退院する際、安心して自宅生活が送れるように作業療法士一同、力を合わせてお手伝いさせていただきますと考えております。



各種サービスをご活用ください

### 母親教室

- 前期（妊娠4～5ヶ月）
  - 毎月1回／4月18日・5月16日・6月20日
- 後期（妊娠8ヶ月の終わり）
  - 毎月1回／4月25日・5月23日・6月27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

募集しています

### 看護職員募集

看護師さん・助産師さんを募集しています。「病院見学」および「職場復帰支援研修」を随時行っています。  
お気軽にお問い合わせください。  
担当：看護部 豊田  
TEL 059-382-1311（代）

募集しています

### 看護学生募集

鈴鹿中央総合病院に隣接する三重県厚生連看護専門学校では、入学生を募集しています。詳細は学校までご連絡ください。  
直通電話  
TEL 059-384-1000

## 外来のご案内

- ◆診療受付時間／午前8：30～11：30  
（皮膚科午前8：30～10：30迄）  
（整形外科新患のみ午前8：30～11：00迄）  
※再来受付機のご利用は  
午前7：50～11：30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、必ず保険証とあわせて新患受付にお出ください。
- ◆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。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。

- 受診の際、お車でお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いたしております。紹介状をお持ちの場合は紹介受付へお越しください。係の者がご案内させていただきます。

### ◆初診時の保険外併用療養費について

- 初診で紹介状をお持ちでない場合は、保険外併用療養費2,100円をいただきます。紹介状をお持ちいただければ保険外併用療養費の2,100円は不要となります。

### 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、選ばれる病院でありたい。

### 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  
がん診療連携拠点病院  三重厚生連  
鈴鹿中央総合病院

TEL (059) 382-1311

# 地域連携NOW!!



## INFORMATION

鈴鹿中央総合病院 / 2階講義室にて

### 研修会を行います。

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。

#### 学術講演会 (4~6月)

日時 平成23年4月28日 (木曜日)  
●18:15~

演題 「RAA系の新しい治療戦略  
~DRIラジレスの可能性~ (仮)」

演者：大垣市民病院  
循環器科部長 / 坪井 英之 先生

日時 平成23年6月23日 (木曜日)  
●18:15~

演題 「GLP-1受容体作動薬について (仮)」

演者：三重中央医療センター / 田中 剛史先生

#### RCC ●午前7:00~8:00

日時 平成23年4月27日 (水曜日)

演題 「臨床研修医の経験症例発表」

日時 平成23年5月18日 (水曜日)

演題 「臨床研修医の経験症例発表」

日時 平成23年6月1日 (水曜日)

演題 「臨床研修医の経験症例発表」

日時 平成23年6月15日 (水曜日)

演題 「臨床研修医の経験症例発表」

日時 平成23年6月29日 (水曜日)

演題 「臨床研修医の経験症例発表」

#### Meet Experts in SGH ●18:00~ 2階講義室

日時 平成23年4月25日 (月曜日)

演題 「未定」

／未定

#### BCT ●午前7:00~8:00

日時 平成23年4月13日 (水曜日)

演題 「BLS」

内科医師 / 渡辺 雄介・富田 正樹他

日時 平成23年4月20日 (水曜日)

演題 「ACLS」

内科医師 / 渡辺 雄介・富田 正樹他

日時 平成23年5月11日 (水曜日)

演題 「心不全」

内科医師 / 北村 哲也

日時 平成23年5月25日 (水曜日)

演題 「神経所見の取り方」

神経内科医師 / 伊藤 伸朗

日時 平成23年6月8日 (水曜日)

演題 「急性腹症」

外科医師 / 金兒 博司

日時 平成23年6月22日 (水曜日)

演題 「救急画像診断」

放射線科医師 / 秦 良行

# 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。

## とうかい整形外科かわげ



医師名  
樋口 成臣

### ◆診療科

- 整形外科
- リハビリテーション科
- リウマチ科

### ◆特色

MRI、X線デジタル処理システムあり

### ●休診日

日曜・祝日

●受付時間（土曜は午前のみ）

8:30~12:00 13:45~18:30

●診療時間（土曜は午前のみ）

9:00~12:00 15:30~18:30

### ●所在地

〒510-0301 津市河芸町大字西千273-1

●電話 **059-244-1212**

fax 059-244-1211

## 中本耳鼻咽喉科



**往診可**  
(要相談)

医師名  
中本 節夫

### ◆診療科

- 耳鼻咽喉科●アレルギー科

### ◆特色

アレルギー性鼻炎（スギ花粉症も含め）に対するレーザー治療、アレルギー性鼻炎に対する減感作治療に対応  
補聴器適合検査の施設基準適合医院

日本耳鼻咽喉科学会専門医  
日本アレルギー学会専門医

### ●休診日

日曜・祝日・土曜午後

●受付時間（土曜は午前のみ）

8:30~12:00 15:15~19:00

●診療時間（土曜は午前のみ）

9:00~12:00 15:30~19:00

### ●所在地

〒510-0303 津市河芸町東千里24

●電話 **059-244-0277**

fax 059-244-0289

## 真鈴川整形外科



医師名  
真鈴川 寛

### ◆診療科

- 整形外科●リウマチ科
- リハビリテーション科

### ◆特色

リウマチ専門医  
三重県保険医協会会長

### ●休診日

木曜・日曜・祝日 土曜午後、正月休み、お盆休み

●受付診療時間

9:00~12:00 16:00~19:00

水曜日 9:00~11:30 16:00~19:00

### ●所在地

〒510-0303 四日市市楠町南五味塚160-4

●電話 **059-397-2401**

fax 059-397-3164

## 山中胃腸科病院



<http://www.yamanaka-hsp.or.jp/>

医師名  
淵田 科

### ◆診療科

- 内科●外科●胃腸内科
- 消化器内科●循環器内科
- 消化器外科●整形外科
- 漢方内科●小児科●泌尿器科
- リハビリテーション

### ●休診日

日曜・祝日・土曜午後

●受付時間

8:00~11:30 15:30~18:00

●診療時間

8:00~11:30 16:00~18:00

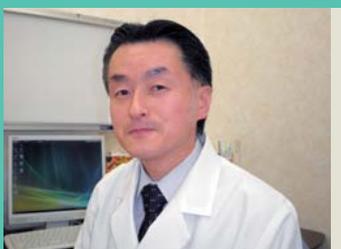
### ●所在地

〒510-0958 四日市市小古曾3丁目5-33

●電話 **059-345-0511**

fax 059-346-5865

## やまもり内科クリニック



医師名  
山森 文平

### ◆診療科

- 内科●循環器科●呼吸器科
- 消化器科●リハビリテーション科
- 小児科

### ◆特色

・日本内科学会認定内科専門医・日本循環器学会認定循環器専門医・日本心臓病学会会員  
地域の皆様方に親しまれ、信頼いただける医療を目指して努力しております。病院との連携を大切にし、最高の医療を志しております。

### ●休診日

木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

●受付時間

8:30~12:00 15:00~18:30

●診療時間

9:00~12:00 15:00~18:30

### ●所在地

〒510-0954 四日市市采女町名倉1798-15

●電話 **059-349-1166**

fax 059-349-1165

# SALON DE NEWS

鈴木ニュース

## Coffee Break



慰霊式が挙行されました  
2月16日(水)の水曜日、午後3時より慰霊式が挙行されました。当日は、平成22年中に剖検をさせていただいたご遺族の方が出席されました。濱田院長の挨拶に始まった式は慈なく終了し、その後、構内の「醫の礎」にも献花していただきました。剖検されたご遺体は全症例を病理学的に解析し、医療の進歩に役立つようにしています。



第2回 がん市民公開講座  
2月6日(日)に「第2回がん市民公開講座」を鈴鹿市文化会館げやきホールにて開催しました。今回のテーマは、「がん治療における放射線療法・薬物療法の役割」であり150余名の市民の皆さんにご参加をいただき盛況裏に終了できました。今後も「がん」をテーマに掲げた市民公開講座を開催し、地域の方々に広く情報を提供することで、がん診療連携拠点病院としての役割を果たせるよう日々研鑽していきます。

# 教えてQ&A

〈耳鼻咽喉科部長 藤田祐一〉

## 突発性難聴

Q どんな病気なんですか？

A 突発性難聴はその名の通り「突然耳が聞こえなくなる」病気です。通常は片側だけで、両方が同時に聞こえなくなることはありません。原因は不明で、ウイルス感染や血流障害が原因と考えられています。50〜60歳代に多いですが小中学生でも起きることがあります。不規則な生活や心身のストレスは発症の誘引になりますし治療に対しても悪影響です。めまいを伴うこともあります。その場合はめまいがない場合に比べて治りにくいことが多いです。治療にはステロイド剤、血流改善剤、ビタミン剤などが投与され、さまざまな医療機関や大学で独自の治療メニューが工夫されていますが、どの治療メニューを用いても改善する確率は70%です。発症してから治療に入るまでに1週間



を超えると改善率が大幅に低下しますし、1ヶ月も経過してしまえば難聴は固定し治療に反応しなくなりま

す。突発性難聴以外にも難聴や耳鳴り、めまいを生じる耳鼻科の病気は多くありますが、いずれの病気でも少なくとも1週間以内、できればもっと早期に耳鼻科を受診し診察と聴力検査を受けることをお勧めします。ただし、めまいや耳の症状以外に他の神経症状(手足がうまく動かない、ろれつが回らない、意識がおかしい、声が出ない等)もある場合は脳の病気が強く疑われますので、更に早急に救急外来等を受診してください。

### 質問募集

新コーナー「教えてQ&A」では皆さんからの質問を募集しています。病院の事、家族の病気の事など「広報委員会」教えてQ&A係までお寄せください。  
〒513-8630 鈴鹿市安塚町字山之花1-275番地の53  
鈴鹿中央総合病院 広報委員会 教えてQ&A係

# 院内 知っ得! 辞典

## 外来化学療法室スタッフ



## 新外来化学療法室について

近年、がんに対する治療の進歩により、外来に通院して化学療法を受けることが増えています。当院でも、2月7日(月)より新外来化学療法室が稼働いたしました。ワンタッチでお好みの高さなどに調節していただくことが可能なベツドカリクライニングチェアで点滴を受けていただいています。また、治療中は、テレビを見たり、CDでの音楽を聴いていただくなどリラックスしていただける環境作りを心がけています。気分が悪くない方は、お食事をしていただくこともできます。

私達、外来化学療法室の看護師は、患者さんに安心して化学療法を受けていただけるよう日々、努めております。たとえば、食欲がない、口内炎ができた、なんとなくだるいといったような症状や日



常生活の疑問など、お気軽にお尋ねください。入院中は、医療スタッフがいるという安心感があったと思います。外来へ移行するにあたり副作用の相談先に、不安を感じておられるのではないのでしょうか? 私達は、まずお話しを伺わせていただき、患者さん、ご家族と一緒に考えていきたいと思っています。

# ご意見に お答え します!

**Q** 内科の診察で一診、二診は何故時間がかかるのですか。

**A** 内科一診二診は予約制をとっておりません。初診患者さんを対象に診察を行っており、初診患者さんが多いことから各診察に時間がかかり、ご迷惑をおかけしております。待ち時間が長い場合には、事前にご案内させていただきたくなく、できる限り患者さんの待ち時間の解消に向け、努めてまいりますので、ご了承ください。

# 誌面でクッキング

見た目にこだわった  
かんたん、かわいい、お出かけ弁当



\*スペースの関係で誌面での紹介レシピは1品になります。

## 三色押し寿司(2合分)

お弁当全体の栄養量  
1人分/766kcal/たん白質32.5g/食塩4.1g

- 米 ----- 2合
- 合わせ酢 ----- 大さじ4
- 砂糖 ----- 大さじ2
- 塩 ----- 小さじ1
- ハム(みじん切り) ----- 4枚
- ゆで卵(みじん切り) ----- 2個
- パセリ(みじん切り) ----- 大さじ3

- 飾り切り用
- 人参 ----- 1/2本
- 胡瓜 ----- 1/2本



管理栄養士  
田島 陸美  
(たしまつみ)

1ℓの牛乳パックの空き箱を利用します。側面の一面切り取り、口の部分を折りたたみ、テープで止めて長方形の型にします。切り取った面はふたとして使います。

- ①米2合を炊き、合わせ酢で寿司飯を作っておく。
- ②寿司飯を3等分し、ハム、ゆで卵(塩、こしょう各少々を加える)、パセリを混ぜて3種の寿司飯を作っておく。
- ③牛乳パックの内側にラップを敷きこみ、ハムの寿司飯を型に入れて平らにならし、ふたでぎゅっと押さえる。次に卵の寿司飯、パセリの寿司飯の順に詰め、そのつどふたで押さえる。
- ④ふたをして型全体をラップでびっちり包み、中身の入ったペットボトルで10分ほど重しをする。
- ⑤ラップごと取出しまな板に返し、切り目を入れてから、飾り切りした人参と胡瓜を散らす。

当院ホームページで、その他のレシピをご覧ください。

[http://www.miekosei.or.jp/2\\_sch/](http://www.miekosei.or.jp/2_sch/)

## 英国王のスピーチ

2010年 英国映画 監督: トム・フーパー



アカデミー賞最有力、映画界の王へ!!  
音を克服し誠実に立派な英国王になるという実話を基にした作品です。主演のコリン・ファースはもろんのことスピーチ矯正師役ジェフリー・ラッシュ、妻を演じるヘレナ・ボナム・カーターの演技が素晴らしく、共に努力して困難を乗り越える姿は大きな感動を呼びます。決して期待を裏切ることのない、ぜひ観てほしい“とっておき”の作品です。

とっておき  
キネマ  
作品介绍 事務部長 小泉 正己  
本年アカデミー賞で作品賞、監督賞、主演男優賞、脚本賞の4冠を獲得。吃音(きつおん)に悩む英国王ジョージ6世(現エリザベス女王の父)が周囲の暖かい援助により見事に吃音を克服し誠実に立派な英国王になるという実話を基にした作品です。主演のコリン・ファースはもろんのことスピーチ矯正師役ジェフリー・ラッシュ、妻を演じるヘレナ・ボナム・カーターの演技が素晴らしく、共に努力して困難を乗り越える姿は大きな感動を呼びます。決して期待を裏切ることのない、ぜひ観てほしい“とっておき”の作品です。

