

SUZUCHU VOL.12

NOW

- 発行日 2008年1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/
- 編集協力 TCK名古屋

【道】

…その先にあるもの

医療の質を高めるよう工夫

■Salon de news

- 防火訓練を実施しました。
- 臨床研修評価の認定を受けました。

■からだの春夏秋冬

熱傷

■院内【知っ得!辞典】

鈴鹿市における輪番制二次救急の非当番日について

■誌面でクッキング

あったか鍋料理



Coffee Break



SALON DE NEWS

鈴木ニュース

防火訓練を実施しました

火災発生時の患者さまや利用者の方の安全確保を図るため、火災予防週間にちなみ11月15日に当院で秋季防火訓練を行いました。出火場所、出火時間等を設定し、実際に感知器を作動させて、自動火災報知設備のベルを鳴動させ、約60名の職員がそれぞれ救出班、救護班、消火班、通報係、避難患者役等に分かれ、連携を図りながら真剣に訓練に取り組みました。

訓練は、消防署への通報や非常放送、非常階段からの避難誘導や救助袋を利用した模擬患者（避難患者役の職員）の救出など実践的なもので、避難訓練終了後は敷地内の空き地において、消火器や消火栓ホースを使用した消火訓練の実技も行いました。全員怪我もなく、予定通りに訓練を終え、防火意識の高揚に努めました。

臨床研修評価の認定を受けました

当院は、特定非営利活動法人卒業臨床研修評価機構から、同機構の定める認定基準を達成していることが認められ、11月1日付で認定証の交付を受けました。通常の認定証の有効期間は2年間ですが、当院は内容の評価が良好であったことから、有効期間が4年になりました。この認定評価は、同機構が行う第三者評価により研修プログラムの保証、臨床研修病院の質の改善・向上を促進することにより、国民が安心して受診できる病院、国民が求める良い医師を育てる研修プログラムを標準化させることを目的に、すべての臨床研修病院を対象に行われるもので、11月1日現在、評価結果に基づく「認定証」発行病院は当院を含め全国で18病院と なっています。



より進化した続ける高度医療を、高い質を担保し平準化した包括的医療の提供を行う。
今号では、新年にあたり浜田院長に話を聞いた。



院長 浜田 正行

進化

「今年はインフラ（※1）の整備を行います。まずは、将来の電子化に備えた大規模な整備を2期に分けて進めてまいります。電子化は、患者さまにとって利便性が高まることとなります。そのひとつに待ち時間の短縮が可能となり、さらには会計システムなどの流れが円滑に行えるようになり、時間の大幅な軽減ができるようになります。期待しています。具体的には、第1期で15年ぶりとなりますがオーダーリングシステムのリニューアルを行い1月より稼働します。次に第2期として本年度中に電子カルテの導入を予定しております」。



「そもそもついついインフラの整備は、当院の使命でもある高度医療提供に欠かすことのできない高度検査機器の見直しです。さらなる地域医療ニーズに対応するために緊急の対策が必要となります。これらインフラの整備が完了したのち包括化（DPC）された効率的な医療の提供ができるようになるでしょう」と浜田院長。昨年、病院と職員の再点検を実施し十分な検証を行った鈴鹿中央総合病院。見据えた明日は、期する通り地域医療支援病院なる裏打ちされた基幹病院の役割を全うしようとする一環の中で、患者サービスを第一に掲げた、患者さまの利益につながる医療サービスの追求である。躊躇なく取り組む姿勢はまさに地域医療のリーダーシップといえるだろう。

質の評価

鈴鹿中央総合病院は、昨年ひとつの大きな評価を受けている。それは第三者機関による病院の機能評価だ。5年に1回の更新で昨年は3回目の受審であった。百数十項目にわたる審査を経て認定されるには、病院が担う役割と使命を全うしその実績と内容が評価対象とされている。この評価について浜田院長に伺った。「良い医療を提供するということは、その医療の質を高めることが重要です。当院は、医師をはじめ全職員が医療の質を高めるために何をすべきかを考え、日々さまざまな検証を繰り返しています。その検証の評価も怠りません。病院の機能評価とは通過点にしか過ぎません。大切なことは当院の理念でもある良質で高度な医療を提供することにより、地域の皆さまに信頼され、選ばれる病院でありたいということです。ゆるぎない理念をもとに実践する医療サービスの向上に努め、研鑽していくことは私たちの永遠の使命でもあるからです」と力強く語る。「質の担保」とは、病院だけでなく私たち患者や地域住民の理解も大切であるということではないだろうか。すな

こちら 解説室

※1 インフラ

インフラストラクチャーの略。生産や生活の基盤を形成する構造物。ダム・道路・港湾・発電所・通信施設などの産業基盤、および学校・病院・公園などの社会福祉・環境施設がこれに該当する。社会的生産基盤。

※2 EBM医療

EBMとは、Evidence Based Medicineの略で「エビデンスに基づいた医療」という意味。エビデンスとは、医療の現場ではとてもよく使う言葉で、簡単にいうと「根拠」のこと。ここで使われる「根拠」とは科学的根拠、つまり実験の結果を基に「根拠がある」と考えられる事柄をさす。医療を受けている時、その医療は根拠に基づいて選択され、その根拠となるのは今までの研究からわかった情報である。EBMとは臨床研究の結果を実際の意志決定に用いる方法である。つまり、もっとも信頼できる根拠を把握したうえで、ひとり一人の患者さんに特有の状況と価値観を考慮した医療をおこなうための行動指針である。

からだの春夏秋冬

「熱傷」

温かい食べ物や飲み物、ストーブの火が怖い季節になってきました。そんな季節が増えるのがヤケドの患者さんです。

Q 何℃くらいの温度でヤケドになるの？

A 温度と接触時間によります。70℃以上では1秒以内でも深い熱傷になります。45℃くらいの比較的低い温度（湯タンポなど）でも、長時間接触していると熱傷になります（低温熱傷）。

Q ヤケドのひどさの分類は？

A 熱傷は「1度」から「3度」に分類されます。「1度」は赤くなってヒリヒリします。数日で痕を残さず治ります。水疱ができると「2度」です。浅めの「2度」は2週間程度でややシミになって治りますが、深めの「2度」は治るのに3〜4週間かかり、瘢痕を残します。「3度」は治るのに1ヶ月以上かかり、ひどい傷跡を残します。深めの「2度」や「3度」の熱傷は手術が必要になることがあります。

Q ヤケドを治すには？

A まずは、流水で15分間冷やしましょう。氷枕や冷却剤ではなく流水が一番です（水道水）。水疱は破らないでください。そして自己判断しないで病院にかかりましょ

〈皮ふ科野内クリニック 院長 野内 伸浩〉

う。軽いヤケドにみえても、実は深いことがあります。アロエ、馬油、味噌などの民間療法はまったく効果がありません。かえって傷を深くしてしまうこともありますので、絶対にしてはいけません。

Q どのように注意したらいい？

A ヤケドには色々な原因があります。家庭内にも危険はいろいろあります。炊飯器やポットの湯気でヤケドをする子供がたくさんいます。瞬間的に熱くないので深いヤケドになることがあります。そのほか、テーブルのラーメンやコーヒを引っかけ顔をヤケドする子、ストーブの上のヤカンを倒してヤケドする子、畑でゴミを焼いていて服に引火してヤケドをする人、消し忘れて熱くなったお風呂の火を消そうとして熱い浴槽に転落...などです。

お正月にお孫さんが帰省してくるおじいちゃん、おばあちゃん！ストーブガードを忘れずに。炊飯器・ポットは子供の手の届かないところに移動しましょう。ストーブの上にヤカンを置くのはやめましょう！



その先にあるもの

医療の質を高めるようつとめよう

われわれ医療を受ける私たちが、きちんと理解・納得し、提供されるEBM医療（※2）を信頼することが大切である。こうした信頼関係こそが「医療の質を高める」ための資力といっても過言ではないだろう。

取材・撮影 TCK名古屋

SUZUCHU 外来診療担当表

(20年1月1日現在)

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 克巳(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)	加藤崇明(循)	市川和秀(循)	
	5診	山本伸仁(呼)	向 克巳(消)	川上恵基(血・腫)	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 克巳(消)	川上恵基(血・腫)	高橋佳紀(循)
	9診	加藤崇明(循) (新患)	藤本 源(呼)(大学医) 午後のみ診察	齊藤知規(消) (新患)	世古哲哉(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
小児科	午後	手術	予約検査	予約検査	手術	予約検査
	1診	細木興亜	西 英明	西 英明	西 英明	岩尾 篤
	2診	小川昌宏	細木興亜	岩尾 篤	小川昌宏	小川昌宏
耳鼻咽喉科	3診 特殊外来				第2,4 駒田幹彦 第1,3,5 中野千鶴子	
	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
呼吸器外科	午後		手術	手術	午後予約検査	手術
	1診	手術	水野幸太郎	深井一郎	手術	
心臓血管外科	2診			遠藤克彦		深井一郎
	午後					駒田拓也(大学医)
外科	1診 新患	金兒博司	田岡大樹(予約)		佐藤梨枝	今井俊積(予約)
	2診	今井俊積	今井俊積	金兒博司		田岡大樹
	3診	処置医	佐藤梨枝	処置医	処置医	処置医
整形外科	1診	新美 壘	濱口貴彦	佐藤憲史	佐藤憲史	濱口貴彦 第2,4新患
	2診 新患	山田浩之	山田浩之	稲田 均	稲田 均	稲田 均
	3診	佐藤憲史	新美 壘	濱口貴彦	山田浩之	新美 壘 第2,4再診
脳神経外科	午後手術		午後ギプス	手術	手術	検査
	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		手術	長谷川浩一	手術	長谷川浩一
神経内科	午後(脳ドック)	(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			アンギオ・検査		アンギオ・検査
皮膚科	1診	北川敬之(大学医)	休診	川端栄理子(大学医)	伊藤英明子(代務医)	休診
	1診(妊婦12w以降)	早川滋彦	矢納研二	丹羽正幸	早川滋彦	矢納研二
産婦人科	完全予約診					
	2診(新患)	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(予約再来)	荒木富雄	荒木富雄	担当医	金井優博	鈴木竜一
	2診	金井優博	鈴木竜一		鈴木竜一	荒木富雄
麻酔科	1診	橋本 宇	橋本 宇		橋本 宇	橋本 宇
	1診		野本由人(大学医)午後		野本由人(大学医)午前	
健診センター	1診	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

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

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

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

木曜日初診は他院紹介のみ

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・火・木・金曜日

新患は要予約

放射線診療

CT・MRI・Fl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。

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

当院の登録病院を毎回5機関ずつ
紹介しております。

伊東眼科



http://www.mecha.ne.jp/~itoga/

医師名
伊東 正秀

- ◆診療科
- 眼科

- ◆特色

●休診日
木曜・日曜・祝日

●診療時間
8:30～12:30 14:30～18:30

●所在地
〒510-0226 鈴鹿市神戸1丁目19-4

●電話 059-383-1770
fax 059-383-1913

村田整形外科



医師名
村田 昌浩

- ◆診療科
- 整形外科
 - リウマチ科
 - リハビリテーション科

- ◆特色
- 地域に根ざした医療をおこないたいと考えて
努力していきたいと思っています。

●休診日
木曜午後・日曜・祝日

●診療時間
9:00～12:00 15:00～19:00
(土曜日14:00～17:00)

●所在地
〒513-0841 鈴鹿市弓削町字神田1160-2

●電話 059-381-3322
fax 059-381-3323

山下内科外科



往診可
医師名
山下 孟美
山下 博美

- ◆診療科
- 内科
 - 胃腸科
 - 呼吸器科
 - 皮膚科
 - 肛門科
 - 外科
 - 理学療法

- ◆特色
- ①胃検査(透視・カメラ可)
②労働衛生コンサルタント(労働衛生、関係法令、メンタルベースケア等のコンサルタント)

●休診日
木曜・日曜・祝日

●診療時間
9:00～12:00 15:00～18:30

●所在地
〒513-0817 鈴鹿市桜島町4丁目3-5

●電話 059-382-5007
fax 059-382-5007

浜口整形外科



往診可
医師名
浜口 謙蔵

- ◆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
木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

●診療時間
9:00～12:00 15:00～18:30

●所在地
〒510-0243 鈴鹿市白子3丁目14-5

●電話 059-386-6211
fax 059-386-6212

浜口耳鼻咽喉科



医師名
浜口 幸吉
浜口 富美

- ◆診療科
- 耳鼻咽喉科
 - アレルギー科

- ◆特色
- 二人の医師が独自に個性を發揮して別々に
診療しています。

(ご紹介の際は医師をご指名ください)

●休診日
木曜・日曜・祝日

●診療時間
8:30～12:00 14:30～18:30
土曜日午後は14:30～18:00

●所在地
〒510-0243 鈴鹿市白子4丁目13-19

●電話 059-387-6789
fax 059-387-6789

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 (10~11月)

日時	平成19年10月25日 (木曜日)	日時	平成19年11月15日 (木曜日)
症例検討	「R-CPC (貧血)」 演者: 診療部長 病理/村田 哲也医師	演題	「高血圧治療の現況と展望」 演者: 三重大学大学院医学系研究科 循環器内科学 教授/伊藤 正明先生
講演	「最近の感染事情と 当院における感染対策」 演者: 感染管理認定看護師 看護師長/松島 由実 参加者29名 (院外参加者4名)		参加者46名 (院外参加者13名)



BCT

日時	平成19年9月26日 (水曜日)	日時	平成19年11月7日 (水曜日)
演題	「腎不全」 演者: 内科/高木 幹郎医師	演題	「小児の発熱と痙攣」 演者: 小児科/小川 昌宏医師
日時	平成19年10月10日 (水曜日)	日時	平成19年11月21日 (水曜日)
演題	「耳鼻科救急疾患 (めまい、鼻出血など)」 演者: 耳鼻咽喉科/藤田 祐一医師	演題	「向精神薬の基本的使用方法 (睡眠剤・抗うつ剤)」 演者: 鈴鹿厚生病院 精神科 /川喜田 昌彦医師
日時	平成19年10月24日 (水曜日)		
演題	「脳梗塞・脳内出血の診断と初期治療」 演者: 脳神経外科/川口 健司医師		

SUZUCHU

HOT LINE オーダリングシステムリニューアルにあたり

医療情報システムを 更新いたしました。

当院は、平成20年1月1日に医療情報システムを全面的に更新致しました。新医療情報システムでは、受付から診察、会計に至るまでのすべての医療情報をコンピュータに保存し、システムで管理された情報にもとづき、より安全な医療の提供を行うことができます。放射線科等の画像検査においては、受診案内票に印字されたバーコードを読み取ることにより、自動的にIDが入力されますので、入力間違いを防止することができます。また、診療端末においては、入院治療の計画内容が一覧表示され、医師が進捗状況を画面で知ることができます。これにより、指示や実施の状況確認や患者さまへの全体的な治療計画の説明等にシステムを利用することができるようになりました。

1. 診察券について

これまでの診察券は、1月1日以降そのまま使用できます。患者さまのID番号も変わりません。初診患者さまの場合は、これまでどおり総合受付に設けられた診療申込書にご記入いただき、保険証等を添えて総合受付窓口にご提出いただくことになります。受付後は、診察券とカルテを受け取り、受診される診療科へカルテをお出しいただくことになります。

2. 自動再来受付機について

1月1日から自動再来受付機が新しい機器に変わりました。自動再来受付機に診察券を入れ、タッチパネル表示で選択していただきます。自動再来受付機による受付終了後、受診案内票が発行されます。診察券と受診番号が明記された受診案内票をお持ちいただき、受診される診療科の待合で順番をお待ちください。各科前にある外来インフォメーション (待ち番号表示機) にて患者さまの番号が表示されました

ら、診察・中待合へお入りください。

3. 会計について

診察終了後は、診察を受けていただいた診療科受付において、受診案内票に会計番号が付されます。受診案内票をお持ちいただき、会計前でお待ちください。会計番号表示機により、会計の計算ができていない患者さまの会計番号を表示いたします。また、会計番号表示機では新たに会計計算ができた方の番号を表示いたします。ご自分の会計番号が表示されましたら、会計窓口で会計をお済ませください。

内科	診察中の番号	待ち番号
第1診察室 一階医師	29	まもなくお呼びいたします 99 56 165
第2診察室 二階医師		只今、急患対応中です。
第3診察室 三階医師	11	まもなくお呼びいたします 21 32 54
第4診察室 四階医師	123	まもなくお呼びいたします 99 131 6

※は、禁煙となっております。また、携帯電話の待ち番号表示機画面イメージ

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/1月21日・2月18日・3月17日
- 後期 (妊娠8ヶ月の終わり) ●毎月1回/1月28日・2月25日・3月24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

7:1看護取得のため、看護師さんを募集しています。「病院見学会」を随時行っていますので詳しくは、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)

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7:50~11:30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。
- ◆ 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。
- ◆ 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。紹介状をお持ちいただければ初診時特定療養費の1,575円は不要となります。

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。

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.患者さまの尊重重視と、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

二次救急医療

今号より、院内知っ得!辞典のコーナーでは、患者さまに知っていただきたい情報をお伝えして参ります。ちなみに今回は、二次救急医療非当番日における時間外入り口の閉鎖についてのご案内をさせていただきます。

これら以外の日(1か月の内、3分の2の日数)が当番日となっております。

二次救急応需体制は、重症傷病者の方に対応するための救急医療体制ですが、現状は時間外、夜間等における軽症の方の救急受診が多くなつてきております。

このため、宿直に当たっている医師を始めとした医療従事者の疲弊が進行し、重症傷病者の方への適切な処置に差し支えてきております。

こうしたことから、当院は非当番日に限り、午後9時30分から翌日午前5時30分までの時間帯には消灯し、時間外入口は閉めさせていただきますことと致しました。また、患者さまにその旨を記した看板を時間外入口に設置しお知らせすることと致しました。皆さまの、ご理解とご協力をお願い致します。



時間外入の看板

鈴鹿市における輪番制二次救急の非当番日について

鈴鹿市の二次救急医療は、当院と鈴鹿回生病院の2病院が当番日を決め、輪番制で行っております。毎月2日、4日、6日、12日、14日、16日、22日、24日、26日、30日が鈴鹿回生病院の当番日となっており、当院ではこれらの日は非当番日で、

ご意見にお答えします!

Q 障害者用駐車場のことについて「鈴中ナウ」を読み、一言わかっていただきたく書きました。今は「応元気よく(足を引きずったり等はありますが)歩けるようにしていただきました。でも、足が曲がらず、ドアを全開にしないと乗り降りできません。そのため、今もそちらの駐車場を利用してもらっています。

A ご意見ありがとうございます。身障者用駐車場につきましては、お

体のご不自由な方、実際に介助の必要な患者さまのために設けさせていただいておりますので、どうぞご利用下さい。

「こんなご意見も寄せられました。」

普通食のご飯をもう少しやわらかくしてほしい。夜9時になったら、廊下の電気を消してほしい。

A ご飯のやわらかさについては、御希望に合わせていただきますのでお申し出ください。消灯は午後9時になっておりますが、患者さまの処置などで遅れる場合がございます。ご了承ください。

誌面で聞くキッチンング

あったか鍋料理



※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。

帆立の味噌バター鍋 (写真は1人分)

【1人あたりエネルギー220kcal、たんぱく質20g、脂質8.5g、塩分2.3g】

- 材料4人分**
- | | | | |
|-------|------|-----|-----------|
| 蒸しホタテ | 350g | だし汁 | ---カップ6 |
| 焼き豆腐 | 1丁 | みそ | ---大さじ3 |
| 大根 | 200g | 醤油 | ---大さじ1/2 |
| 人参 | 50g | 砂糖 | ---小さじ2 |
| エリンギ | 1パック | | |
| みつば | 1束 | | |
| バター | お好みで | | |



管理栄養士 井上 美幸 (いのうえみゆき)

〈作り方〉

- ①鍋にAを合わせて入れ、加熱する。
- ②みつば以外の材料を加え、柔らかくなるまで煮る
- ③仕上げにみつば、バターを加える。
- ④お好みで七味唐辛子を添えて。最後にうどんを入れても美味しく頂けます。

下ごしらえ

- ・帆立はさっと熱湯をかけ、酒大さじ1(材料外)をふる。(生臭みをとる)
- ・焼き豆腐は3cm角に切る
- ・大根はいちょう切りにする
- ・人参はお好みの形に型抜きする
- ・エリンギは食べやすい大きさに手で裂く
- ・みつばは根元を切り、4~5cmの長さに切る

TOP画面→患者さま→NEWS&TOPICSの体にやさしいレシピでもう1品をご覧ください。http://www.miekosei.or.jp/2_sch/