

SUZUCHU VOL.18

NOW

夏

- 発行日 2009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/
- 編集協力 TCK名古屋

道

…その先にあるもの SGH継続教育システム

■Salon de news

- 第15回EKIDEN for LIFE (生命の駅伝) 募金活動
- 学校見学会開催
- 彫刻展示にあたり

■からだの春夏秋冬

むしさされ

■院内【知っ得!辞典】

緩和ケア委員会

■誌面でクッキング

夏バテなんて吹き飛ばせ

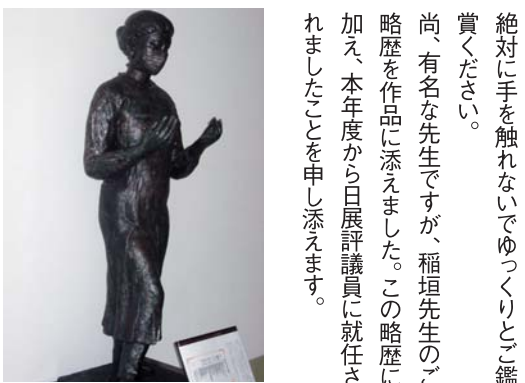




学校見学会開催
三重県厚生連が設置主体の看護師を養成する専門学校です。看護学校への進学を考えておられる高校生の方、社会人の方は是非お越しください。
日時：7月27日(月) 13時～16時
場所：三重県厚生連看護専門学校 (鈴鹿中央総合病院隣)
内容：概況説明、学校内見学、個人相談、模擬体験など
*申し込み、問い合わせは、
TEL059(384)1000

SALON DE NEWS

第15回LIFE(生命の駅伝)募金活動
今年も5月19日(火)に生命の駅伝実行委員会主催によるがん研究支援の募金活動に参加しました。目的は、生命体である人間の宿敵「病」に対し受動的でなく積極的に闘い、その闘いの対象が「がん」であることから、がん研究を支援するともに、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しています。



彫刻展示「おぼろ」
この作品は、鈴鹿市の彫刻家稲垣克次先生が、今から正に手術介助に入ろうとする当院手術室ナースをモチーフにつくられたもので、作題は「おぼろ」と名づけられています。このテーマを作品に仕上げるに当たり、友人である浜田院長に手術室スタッフの写真を求められ、それを提供したのがこの作品を病院内に展示させていただききっかけになりました。有名な作家の大切な作品を、皆さんの目に止まる場所に展示するに当たり、作品の由来を書きました。絶対手に触れないでゆっくりと鑑賞ください。
尚、有名な先生ですが、稲垣先生のご略歴を作品に添えました。この略歴に加え、本年度から日展評議員に就任されましたことを申し添えます。

からだの夏

「むしとさわれ」

これから夏にかけて生き物の活動が活発になり、また肌の露出や戸外に出る機会も増えるため、虫刺されが多くなります。予防、対処法について説明させていただきます。

◆症状 対処法

〈蚊〉 一過性のかゆみを伴った赤みがあります。引っかくと傷跡になり、二次感染を起こしやすいので、注意が必要です。市販のかゆみ止めを塗り、症状がひどい場合は、タオルなどで患部を冷やします。刺激を避けるため、お風呂はぬるめの湯に入るようにし、アルコールや刺激物は控えた方がよいでしょう。
〈ムカデ〉 ムカデは夜行性のため、夜に被害が集中しています。刺されると激痛があり、発赤、腫脹が起こります。場合によってはリンパ管炎をおこすことがあります。すみやかに冷却し、翌日病院を受診しましょう。

〈蜂〉 刺されると、痛みや赤み、腫れがでます。毒針が残っている場合は除去し、市販のかゆみ止めを塗って様子を見ます。また刺された直後から吐き気、発汗、血圧低下、意識消失などを伴ったアナフィラキシーショックといわれる全身症状をひきおこすことがあり、この場合は病院へ即来院することが必要です。

〈毛虫〉 毒毛をもったケムシに接触したかぶれを起こすことがあります。もし接触した場合、水で洗い流してください。また毒毛が衣服にも付着している場合もありますので、すみやかに着替えをしてください。強いかゆみが生じる場合はステロイド軟膏が有効ですので病院を受診しましょう。

◆予防法
蚊やブユなどには虫よけも有効です。また長袖、長ズボンなどを着用し、肌の露出部分を少なくすることが大切です。特にハチは、黒いモノやよく動くものを刺す性質がありますから、野外に出るときには黒い服を着ない等の対策が必要です。ハチが近寄ってきたら動き回らず、あわてずにゆっくりと逃げるようにしましょう。

取材・撮影 TCK名古屋

全国的でも有数な教育システムを構築している鈴鹿中央総合病院看護部今号では、約450名の看護職員を束ねる豊田 妙子看護部長に看護職員の質を高く保つ方法を伺った



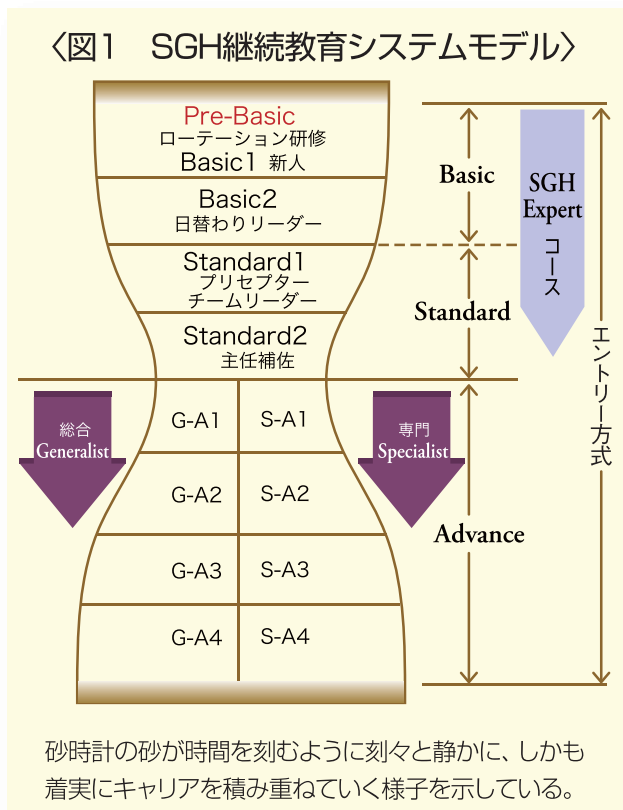
看護部長 豊田 妙子

やる気のバックアップ
「副看護部長として赴任した当初は、教育や体制などのシステムをレベルアップするために試行錯誤を繰り返している最中だったんです」と当時を振り返る豊田看護部長。1997年、認定看護師の制度ができた鈴鹿中央総合病院でも認定を受けた看護師がいたが、認定看護師を取得するための学習をするか否かは「当人任せ」ということもあり、チャレンジする人もいれば、現状で留まる人もいたという。その両者間では温度差が生じていたそう。そこで、現在のSGH継続教育システム(※図1)がいかに看護の質に好影響を及ぼしたのかを伺った。
「まず何よりも自分自身がなりたい



…その先にあるもの

SGH継続教育システム ※1



看護師像を描いてもらい、その目標への自己実現のため、常に能力の開発・維持・向上に努められるよう組織として支援すること。また、それぞれのナースが日々の忙しさの中で学習できる環境を作っておけることが重要で、新卒はもちろん中途採用の方にとっても、当院でスムーズに働けるようになるには受け皿である職場環境の整備が大切だと思います。認定看護師を取得した看護師も増え、認定看護師連絡会を発足し定期的にその知識や技術をスタッフに伝えたり、学習のきっかけとなるヒントを掴んでもらったりしながら、看護職員の自己研鑽の向上にも努めています。SGH継続教育システムはそうした自己開発を計画的に後押しするものであり、看護職員の意識が常に上を目指す看護の質の向上へと繋がっていきます。伸びる力を看護職員自身で伸ばそうという自主性を重んじた「やる気のバックアップ体制」は、SGH継続教育システムの醍醐味ともいうべきだろう。豊田看護部長は続けてこう語る。「当院に興味をお持ちの看護職の方がいらっしやれば是非わたしのところへ相談に来て欲しい。そしてありの

こちら 解説室
※1 SGH継続教育システム
鈴鹿中央総合病院が独自に策定したナース個々のキャリアを開発するためのツールおよび方法。看護専門職者としての熟成度により、教育等級を設定。個人に応じた教育を受けることができ、その意思をエントリーという形で表明する。「Basic」はナースとして身につけておくべき内容で、全員がエントリーするように指導している。「Standard」は中堅看護職のニーズに応える内容となっている。「Advance」は総合と専門に分類。各人が目指す看護によって選択できる。エントリーできるのは年に1度。強制参加ではないが、給与や役職、評価に直接結びつかないに関わらず、全体の8割が参加している。

ままの看護部を見てもらって自身の看護師像を想像してもらえればうれしいです。そして一緒に仕事ができる出会いが生まれたらなと思います」。
「今、医療の質を問われる時代だからこそ看護職人として適確な人材を育てる器が試される。鈴鹿中央総合病院看護部では定評のSGH継続教育システムと、それを構築した看護部と病院全体で人材育成に努め、離職率の減率に貢献し患者さんケアの充実を目指している。」

SUZUCHU 外来診療担当表

(21年7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)	伊藤竜吾(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)	松崎晋平(消)	濱田正行(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)
	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)	伊藤竜吾(血)	向 克巳(消)	川上恵基(血・腫)	佐瀬友博(消)
	8診			高木幹郎(腎)	岩崎仁史(循)	小林裕康(呼)(大学医)
	9診	北野滋久(腫)(大学医)		矢崎 晃(血)	山里将一朗(循)	渡邊雄介(循)
眼科	1診	有馬美香	有馬美香 湯浅 湖	大学医	有馬美香	有馬美香
	2診	坂倉美佐	坂倉美佐		坂倉美佐	有馬美香 湯浅 湖
	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	上島 肇
	2診	篠木敏彦	上島 肇	岩尾 篤	篠木敏彦	岩尾 篤
	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)	角田貴継	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						鈴木仁之(大学医)
外科	1診	金兒博司(予約)	田岡大樹(予約)	岡本篤之	金兒博司	今井俊積(予約)
	2診 新患	今井俊積	今井俊積	金兒博司	田岡大樹	田岡大樹
	3診	岡本篤之	出崎良輔	早崎碧泉	出崎良輔	担当医
整形外科	1診	國分直樹	後藤幹伸	佐藤憲史	佐藤憲史	國分直樹 第2.4新患
	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	國分直樹	後藤幹伸	山田浩之	後藤幹伸 第2.4再診
	午後手術	午後ギブス	手術	手術	検査	
脳神経外科	1診	川口健司	紹介初診のみ	森川篤憲	紹介初診のみ	田代晴彦
	2診		手術	長谷川浩一	手術	川口健司
	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			アンギオ・検査		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(第1・3・5新患) 梶川博之(第2・4新患)	梶川博之	伊藤伸朗	高島慎吾(新患)	高島慎吾
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
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) 完全予約診	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	荒瀬栄樹	鈴木竜一
	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	橋本 宇	橋本 宇		橋本 宇	橋本 宇
放射線治療	1診	伊井憲子(大学医) 午前		伊井憲子(大学医) 午後		
精神神経科	1診		川喜田昌彦			川喜田昌彦
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

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下さい。)

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

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)
乳腺検診 受付10:00まで

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

神経内科

物忘れ外来 第1・3・5月曜日
14:00~16:00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・Ri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

当院の登録医院を毎回5機関ずつ
紹介しております。

なかむら小児科



往診可

医師名
中村 郁哉

◆診療科

●小児科●アレルギー科

◆特色

小児科一般・予防接種・健診

●休診日

木曜午後・日曜・祝日

●診療時間

9:00~12:00 16:00~19:00
土曜のみ15:00~18:00

●所在地

〒519-0214 亀山市長明寺町304

●電話 0595-84-0010

fax 0595-84-0012

川口整形外科



医師名
川口 篤

<http://www5.ocn.ne.jp/~orthoped>

◆診療科

●整形外科

◆特色

●休診日

木曜午後・日曜・祝日

●診療時間

9:00~12:00 14:00~19:00
木曜午前は、リハビリのみ

●所在地

〒519-0165 亀山市野村4丁目4-19

●電話 0595-82-8721

fax 0595-83-1833

天神眼科医院



医師名
愛知 忠明

◆診療科

●眼科

◆特色

開院して20年を越えました。今後も地元
に密着して地域医療に貢献していきたいと考
えております。

●休診日

木曜・日曜・祝日

●受付時間

9:00~12:00 14:30~18:00
(土曜日13:30~16:00)

●所在地

〒519-0142 亀山市天神2丁目10-38

●電話 0595-83-1195

fax 0595-83-1288

服部クリニック



往診可

医師名
服部 良二

◆診療科

●内科●外科●循環器科
●呼吸器科●胃腸科

◆特色

計画的な訪問診療は行ないますが、すべて
の往診は出来ません。

●休診日

木曜午後・土曜午後・日曜・祝日

●診療時間

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

●所在地

〒519-0163 亀山市亀田町380-4

●電話 0595-83-2121

fax 0595-83-3773

松葉耳鼻咽喉科



医師名
松葉 務

◆診療科

●耳鼻咽喉科●気管食道科

◆特色

●休診日

木曜・日曜・祝日

●診療時間

9:00~12:00 14:30~18:30
(土曜9:00~12:00 14:30~18:00)

●所在地

〒519-0122 亀山市東台町1-6

●電話 0595-83-0087

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 (3~5月)

日時 平成21年3月26日(木曜日)

演題 「閉塞性動脈硬化症—全身動脈硬化病変の窓—」

演者: いなべ総合病院
内科医師/吉田 哲郎

参加者26名(院外参加者6名)

日時 平成21年4月23日(木曜日)

演題 「皮下ポートの実際
~放射線科医の立場から~」

演者: 鈴鹿中央総合病院
放射線科医師/明星 匡郎

日時 平成21年5月28日(木曜日)

演題 「地域で食を楽しむ~摂食・嚥下障害の視点から~」

演者: 鈴鹿中央総合病院
摂食・嚥下障害看護認定看護師/北川 晶子

参加者40名(院外参加者7名)

演題 「皮下ポートにおける感染管理」

演者: 鈴鹿中央総合病院
感染管理認定看護師・看護師長/松島 由美

参加者62名(院外参加者9名)



BCT

日時 平成21年3月11日(水曜日)

演題 「頭部外傷」

演者: 脳神経外科/長谷川 浩一医師

日時 平成21年4月15日(水曜日)

演題 「ACLS」

演者: 内科/山里 将一郎・渡辺 雄介医師

日時 平成21年3月25日(水曜日)

演題 「眼底所見の取り方」

演者: 眼科/坂倉 美佐医師

日時 平成21年5月13日(水曜日)

演題 「心不全」

演者: 内科/北村 哲也医師

日時 平成21年4月8日(水曜日)

演題 「BLS」

演者: 内科/山里 将一郎・渡辺 雄介医師

日時 平成21年5月27日(水曜日)

演題 「神経所見の取り方」

演者: 神経内科/伊藤 伸朗医師

SUZUCHU

呼吸器外科 HOT LINE 呼吸器外科部長/深井 一郎

呼吸器外科とは肺の手術を専門に行う外科医のチームです。そのなかでも肺癌手術は非常に専門性の高い手術です。当科は呼吸器外科専門医合同委員会が認定する基幹施設で、同じ資格を持つ病院は三重県内で当院を含めて5病院あります。当院は呼吸器外科専門医が3人体制で診療に当たっております。この条件を満たす基幹病院は当院を含めて3病院に限られます。残り2つは三重大学と三重中央医療センターです。名古屋市内では3病院(愛知がんセンター、名大病院、名市大病院)に限られます。さて、肺癌手術は痛いと言う概念は過去のものになりつつあります。当院では胸腔鏡を用いて開胸創を小さくし術後の痛みを最小限にしています。これを可能にしているのはレベルの高い麻酔科の存在です。実は私達の手術では、手術していない片方の肺だけで麻酔を行っています。このおかげで手術している側の肺は膨ら

まないでカメラを入れての手術操作が可能になるのです。これを片肺換気麻酔といえます。呼吸器外科医にとって優れた麻酔科医と手術できることはたいへん幸福なことです。私は4年半前まで、名古屋市内の基幹施設(名古屋市立大学病院)で17年にわたり肺癌手術に従事してまいりました。この間実に多くの麻酔科医と仕事をしてきましたが、今がいちばん幸福を感じます。

肺癌手術は非常に重要な血管を操作します。このため当科では全例に肺血管の完全な把握を術前に行います。現在、CTを撮影するだけで、高い技術をもつ放射線技師の手によれば正確な血管造影写真が作成できます。たいへん手間のかかる地道な作業です。放射線部のこうした支えによって、私達の手術の安全性が保たれています。

最後に、早期肺癌について。早期肺癌であ



れば、肺癌治療ガイドラインにしたがった標準手術ではなく、より多くの肺を残す縮小手術でも根治が可能で、このとき、どこを切除すればよいかの判定がとても重要です。このために腫瘍の術前マーキングが必須で、非常に腕の良い放射線科医がこれを可能にしてくれます。私達はこのマークをたよりに胸腔鏡手術を行えばよいのです。この方法で救われた患者さんが当院でもどんどん増えています。

以上を見てみますと、最先端の肺癌手術を行うことはその病院の実力の試金石と言えます。私達の手術のレベルと安全性はこうした多くの支えにより成り立っています。私達は病院全体のチームワークをさらに高め、痛みが少なく、安全性の高い手術を今後も追求、進化させてゆきます。

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/7月13日・8月24日・9月14日

■後期(妊娠8ヶ月の終わり)
●毎月1回/7月27日・8月31日・9月28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**
※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。
 - ◆ **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。

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

緩和ケア委員会

現在、日本人の死因のトップはがんであり、がん治療法の発展とともに、がん患者の精神的・身体的苦痛の緩和についても、その重要性が高まりをみせています。

緩和ケア委員会は、がん患者さんの精神・身体の苦痛の緩和に携わる専門チームとして発足し、委員会メンバーは、各種勉強会への参加や症例検討などを通して患者さんの苦痛を和らげる方法を専門的に学んできました。2009年1月には、がん患者さんの心のケアを担当する精神科医を常勤医として迎え、週1回の定期ラウンドを開始し、その活動を本格化しました。現在、委員長橋本宇医師、副委員長川上恵基医師、精神科医川喜田昌彦医師、がん性疼痛看護認定看護師松岡みゆき看護師、前川ゆか薬剤師や各部署リクナーズ、ケースワーカーを加えた他職種

委員会メンバー



メンバーにより、それぞれの専門性を生かした取り組みを続けています。週1回の定期ラウンドでは、主治医からの依頼があった症例や、各部署のメンバーにより抽出された症例について、参加メンバー全員で患者さんの苦痛を和らげる方法を話し合い、主治医への情報提供・治療法の提案を行っています。しかし、定期ラウンド開始後間もない現在、1ヶ月の平均依頼件数は14件にとどまっており、今後更なる緩和ケア委員会活動の広がりが望まれます。

緩和ケア委員会では、今後も緩和医療の質の向上を目指して、院内勉強会の開催や症例検討会、個々の症例への治療法の提案等の活動を精力的に続けていく予定です。がん患者さんの苦痛を最大限に緩和できるように、メンバー全員一丸となって頑張っていきたいと思っております。

ご意見に お答え します!

Q 当病院に通院しておりますが、南部コミュニティバスと白子駅からの時刻が合わず大変困っております。以前、鈴鹿市駅方面からも不便であることを書いた広報誌を見たことがありますが、何とかならないですか。

A 当院は鈴鹿市側にコミュニティバスの運行について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。

誌面できんぐ

夏バテなんて吹き飛ばせ

工夫次第で食欲アップ!夏バテ防止メニューを紹介



※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。

砂肝の南蛮漬け 材料1人分

- 砂肝 60g
 - 長ネギ 1/2本
 - セロリ 30g
 - しょうゆ 小さじと1/3
 - 酢 大さじ1
 - しょうが(みじん切り) 小さじ1
 - にんにく(みじん切り) 小さじ1/2
 - 赤唐辛子(小口切り) 1/2本
 - 揚げ油 適量
 - いり白ごま 少々
- 付け合わせにサラダ菜、トマトなど

1人あたりエネルギー	203kcal
蛋白質	13.5g
脂質	12.4g
塩分	1.3g



管理栄養士 中谷理恵 (なかにりにえ)

〈作り方〉

- ①砂肝は厚い皮と筋を除いて赤身の部分だけを使う。これを薄切りにし、水けをよくふく。
- ②長ねぎは縦4等分にし、3cm長さに切る。セロリは筋をむきとって細切りにする。
- ③小さなボウルにAを入れてよく混ぜ合わせておく。
- ④揚げ油を170度に熱し、①の砂肝をカラリと揚げて油をきる。
- ⑤ボウルに②と④を入れて、③を回しかけ30分ほど漬け込む。
- ⑥皿にサラダ菜と薄切りにしたトマトを敷き、⑤を盛っていりごまを振る。

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/

三本木農業高校、馬術部

～盲目の馬と少女の実話～
2008年 日本 監督：佐々部清



見られないのが残念な」とつておき」の作品です。

作品介绍 事務部長 小泉 正司
四季の自然がすばらしい青森県の農業高校(実在)を舞台に、目が悪くなったサラブレッドと懸命にその世話をする女子高生の絆をさわやかに描いた感動作です。主演はこれがデビュー作とは思えないほど堂々とした演技の長洲文音、監督は「半落ち」「チルソクの夏」など感動作を連発する佐々部清、アコースティックギターの色音がすばらしいメイスター担当の押尾コータローなどスタッフも申し分なく、商業ベースにのらず地味なだけで一般の映画館で見られないのが残念な」とつておき」の作品です。