

こころとからだを
オーエンする

岡谷市民病院情報誌

2017
Vol.6



お～えん



岡谷市民病院情報誌「お～えん」は、皆さまを応援する岡谷市民病院の広報誌です。
安心して医療を受けていただくために、医療や健康づくりに役立つ情報を発信していきます。



患者さんのご相談ごとに対応する
「医療総合相談室」に
向かって左側は… 新しい仲間が加わりました。 向かって右側は…

総合案内に対応する
医療コンシェルジュです。
3名がローテーションして勤務しています。

医療に関する相談に対応する
看護師2名と看護助手1名です。

なお一層の充実にに向けて取り組んでまいりますので、
気軽にお声がけください。

特集 部署紹介:薬剤科を紹介します ……2.3

特集2 ドクター紹介 ……4.5

外来診療案内 ……7

「腹腔鏡下胆嚢摘出術」の紹介 ……6

レシピ 魚のさらさ蒸し ……8



薬剤科を紹介します

私たちは「医薬品のあるところ薬剤師あり」という気持ちで、患者様が安心して医薬品を使用していただけるように、下記のように様々な仕事をしています。

私たち病院薬剤師が、患者様の利益を守るためにどのような仕事をしているかを、一部ではありますがご紹介するとともに、入院時におけるお願いを一つさせて頂きたいと思えます。

病院薬剤師の様々な仕事

- ①調剤業務
- ②製剤業務
- ③注射調剤業務
- ④注射薬混合調製業務
- ⑤化学療法（外来・入院）
- ⑥医薬品情報業務
- ⑦チーム医療
- ⑧病棟業務（**病棟薬剤業務**・**薬剤管理指導業務**）
- ⑨地域連携業務



病院薬剤師の仕事も調剤を主とした時代から、患者様のベッドサイドで薬剤管理指導を行う、更に最近では病棟に常駐して他スタッフとともに情報交換を行いながら職能を生かしチームで患者様を診ていく**病棟薬剤業務**へと変わり、病棟ばかりではなく外来においてもチーム医療を提供する時代へと変わってきています。

薬の最近の話題

ポリファーマシーってご存知ですか？

最近、ポリファーマシーの話題を多く耳にするようになりました。ポリファーマシーとは必要以上にたくさんの薬を飲んでいることを言います。

ポリファーマシーはたくさん薬を飲んでいるわけですから、薬の副作用や相互作用が起こる可能性が増えます。薬の飲み方も複雑になってくるので飲み間違いや、飲み忘れの原因にもなります。医療費の無駄使いにもなります。

ポリファーマシーはお薬手帳を利用したり、処方された薬をしっかり飲んだりすることで防ぐことができます。また、いらなくなった薬は誤薬の原因になりますのですぐに捨てるようにしてください。

入院するときは飲んでい
る薬のみを持ってくるように
してください。



新人「小松」です



今年の4月から新しく薬剤科に入りました小松です。薬剤科には現在薬剤師16名（1名育児休暇中）、事務員2名の計18名が働いています。先輩方はやさしく、とても親切です。仕事に対し熱心で活気もあり患者さんを第一に考え地域の皆様に接しています。私は以前医薬品の営業をおこなっていましたが、より患者さんに近いところで医薬品を扱い患者さん、地域の皆様に貢献したいと思い当院の薬剤科に入りました。私も早く薬剤科の一員として先輩たちのようなになれるよう仕事を覚え地域の皆さまのお役にたてるよう一生懸命頑張ります。これから宜しくお願いします。

⑧病棟業務（病棟薬剤業務・薬剤管理指導業務）

病棟薬剤業務とは、病棟業務（病棟薬剤業務・薬剤管理指導業務）の一つです。

薬剤師が病棟に常駐し、病棟における全ての薬剤管理をはじめ、医師、看護師と密に連携を取ることで、入院された患者様の薬物療法の有効性、安全性の向上確保に努めています。

病棟薬剤業務

- ①医薬品の投薬・注射状況の把握
- ②重要な医薬品情報の提供、
医療従事者からの相談応需
- ③持参薬確認・情報提供
- ④相互作用確認
- ⑤ハイリスク薬管理
- ⑥患者状況の把握と処方提案
- ⑦麻薬・向精神薬・毒薬の管理
- ⑧病棟カンファレンス・
グループミーティング



医薬品の確認



看護師からの相談



病棟回診

薬剤管理指導業務

- ①薬歴の確認
- ②処方内容の確認（適正使用確認）
- ③患者様への説明と指導
- ④退院指導



病棟薬剤業務の一つである「③持参薬確認」についてお話しします。

薬剤師は、入院された患者様の過去に使用した薬剤、現在服用中の薬剤（持参薬）、入院後の治療に必要とされる薬剤を通して患者様の治療に関わっていきます。

とりわけ、「持参薬」からは患者様の薬物療法に対する理解度、服用状態、保管状態、効果・副作用の有無、相互作用（患者様の食生活・嗜好も含め）、重複薬の有無、処方内容の有用性など、様々な重要な情報がもたらされますので、「持参薬の確認」は患者様を把握する為だけではなく、治療方針に向けての重要な業務の一つです。

その情報を基に問題点を見つけ出し、入院中に一つでも多く解決することで、患者様にとっては治療効果の向上・リスクの軽減だけでなく、退院後の服用状態（アドヒアランス※）の向上にもつなげることができるのです。

持参薬から得られる情報は、薬剤師、患者様の双方にメリットがあるのです。

ここで一つお願い事です。入院される際には現在服用中である薬だけではなく、最新の情報が記載されているお薬手帳・お薬説明書も一緒にお持ちください。

※アドヒアランス：患者様が自分の病気を受け入れ、主治医を信頼し、薬の事も理解してきちんと飲んでいる事



私たちは日々お薬を通して患者様とつながり、安心安全で、より効率の良い医療の提供を目指しています。

身近に薬剤師がいることを知っていただき、一緒に治療に参加したいと考えています。どんな些細なことでも結構ですのでお気軽にご相談ください。



【Fresh ドクター紹介】

どうぞ
よろしく!!



新任医師を紹介します

新しく岡谷市民病院に勤務している、フレッシュなドクターを紹介します。
皆様の温かいご支援をお願いします。

○市民の皆様への
メッセージをお願いします。
整形外科の各専門領域をカバー
するため、専門医の充足を数年か
けて実現してまいります。

○趣味は何でしょうか。
時事英語

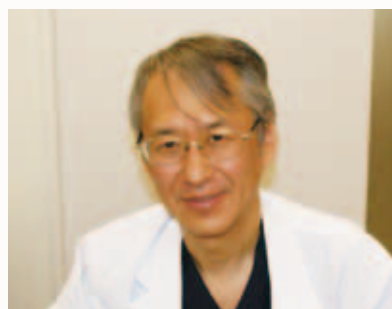
Current
English



○医師になられたきっかけは。
小学校時代、怪我をした時に診て
いただいた担当医に憧れたこと
です。

○岡谷市民病院にいられて感じた
ことは。
職員の皆さんは、情熱を持って取
り組んでおられるので、毎日刺激
を受けております。

○先生の専門は何でしょうか。
整形外科、上肢外科、末梢神経障
害、骨粗鬆症等



うちやま しげはる
内山 茂晴 医師
整形外科

○市民の皆様への
メッセージをお願いします。
微力ですが、市民の皆様に満足し
ていただけるよう、精一杯頑張
ります。よろしくお願いたします。

○趣味は何でしょうか。
映画鑑賞、読書です。最近はお
なかな行けませんが、スノーボー
ドやロードバイクも好きでした。



○医師になられたきっかけは。
昔から手先が器用と言われ、物を
作るのが好きだったため、その影
響だと思えます。

○岡谷市民病院にいられて感じた
ことは。
当院をより良くしようという諸
先生方、スタッフの皆さんの熱意
が感じられる職場だと思いました。

○先生の専門は何でしょうか。
歯科口腔外科です。大学院では、
口腔癌について研究していました。



あいざわ hitoshi
相澤 仁志 医師
特殊歯科口腔外科

○市民の皆様へのメッセージをお願
いたします。
納得頂ける治療ができるように
頑張っていきます。

○趣味は何でしょうか。
楽器(ピアノ、ヴィオラ)、
古武道
(大東流合気柔術)、
自転車などです。



○医師になられたきっかけは。
病气や怪我の方に自分で治療が
できたらいいなと思ったことです。

○岡谷市民病院にいられて感じた
ことは。
医師、コメディカル共にフット
ワークが軽く、雰囲気も良く、と
ても働きやすい病院だと感じま
した。

○先生の専門は何でしょうか。
消化器外科です。肝臓・胆道・脾
臓や胃・大腸等を中心に行います。



きたがわ のりゆき
北川 敬之 医師
消化器外科



かもい ふみき 医師
鴨居 史樹 医師
整形外科

○先生の専門は何でしょうか。
上肢の外科です。肩から手までの、
怪我から慢性的な病気の治療を
行っております。

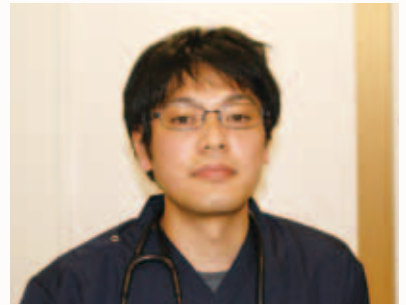
○岡谷市民病院にいられて感じた
ことは。
スタッフの皆さんが優しく、すれ
違う時に挨拶をしつかりされて
いることが素晴らしいと感じま
した。

○医師になられたきっかけは。
祖母が病気になった時に、治して
あげたいと思ったことです。

○趣味は何でしょうか。
読書、スキー



○市民の皆様へのメッセージをお願
いします。
これまでの知識と技術を活かし
て、皆様に貢献できるよう、尽力
して参ります。



きんじょう たくみ 医師
金城 匠 医師
呼吸器内科

○先生の専門は何でしょうか。
呼吸器です。

○岡谷市民病院にいられて感じた
ことは。
綺麗な病院で、綺麗なスタッフが
多いです。

○医師になられたきっかけは。
海外ドラマ「EMER」の影響です。

○趣味は何でしょうか。
野球のナイター観戦

○市民の皆様へのメッセージをお願
いします。
市民の皆様のお役にたてる様に
頑張つて参ります。



くらいし たかふみ 医師
倉石 貴文 医師
内科

○先生の専門は何でしょうか。
内科です。

○岡谷市民病院にいられて感じた
ことは。
明るい病院だな、というのが第一
印象です。

○医師になられたきっかけは。
昔から興味があつて、そのままこ
の道に進みました。

○趣味は何でしょうか。
料理、
自転車など



○市民の皆様への
メッセージをお願いします。
皆様の健康のお役に立てればと
思います。よろしくお願ひいたし
ます。



もりたに ゆうすけ 医師
森谷 勇介 医師
初期研修医

○先生の専門は何でしょうか。
まだ専門はありません。色々な科
で勉強させていただきました。

○岡谷市民病院にいられて感じた
ことは。
病院も新しくなり、先生方やス
タッフも明るく、とても活気があ
ると感じました。

○医師になられたきっかけは。
医師不足のニュースを見たこと
です。

○趣味は何でしょうか。
カラオケ、
ショッピング



○市民の皆様への
メッセージをお願いします。
一日でも早く成長し、皆様の力に
なれるよう頑張つて参ります。

「腹腔鏡下胆嚢摘出術」の紹介



外科 飯沼 Dr

はじめに

私たち外科医師はチーム医療を柱に地域医療に貢献するべく日々の診療に向き合っています。その中で、消化器疾患では腹腔鏡手術を用いて患者さんを治療する場面も多く、近年では日常診療となっています。今回は腹腔鏡手術の中でも比較的以前から一般的になった『腹腔鏡下胆嚢摘出術』について紹介します。

胆石症

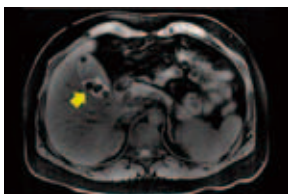
まず、手術を必要とする主な疾患ですが、やはり胆嚢といえは胆石症が挙げられます。正確にいえば胆石には、胆嚢結石、総胆管結石、肝内結石に分類され、それぞれの結石が位置する場所によって呼び方やさらには治療法が異なります。胆石症に関しては胆嚢結石に絞ってお話することにします。胆嚢結石の全国的な保有率は最近15年間に疫学調査がされていない状況ですが、一部の調査では2013年8月の1ヶ月間で、56施設から433症例の胆嚢結石が報告され、単純に割ると、一つの病院で1ヶ月あたり7.7人の人が胆嚢結石と診断されたこととなります。胆嚢結石になりやすい因子として、年齢、肥満が挙げられます。以前から女性は、女性ホルモンの影響で男性より胆石保有率が高いとされてきましたが、近年では男性の方が高くなりつつあるようです。また、低カロリーダイエットによる急激な体重減少は胆石発生の要因となるようですので、ダイエットを考えている方はご注意ください。逆に胆石発生を抑制するものとして報告されているのが果物や野菜、食物繊維、適度な運動が挙げられています。驚きなのが、『適度な飲酒もリスクを減らす』とする報告が多いようです。あくまで『適度』というところが重要とは思いますが、一般的には、アルコールとして20g程度、具体的には、日本酒かワイン180ml、ビールであれば500ml程度といったところでしょうか。

適度な飲酒はOK



胆嚢結石

胆嚢結石の治療には、手術の他に、経口溶解療法(ウルソデオキシコール酸というお薬を飲みます)や体外衝撃波結石破碎術(ESWL)などがありますが、手術以外の2つの方法は、結石の大きさや結石の種類によっては適応でないなどの制約があります。また、胆嚢結石を保有する全ての患者さんが治療の対象というわけではありません。基本的には、なんらかの症状のある胆嚢結石が手術の対象となります。なんらかの症状として最も体に影響のあるのは、急性胆嚢炎でしょう。急性胆嚢炎の原因の90~95%が胆嚢結石とされます。急性胆嚢炎を起こして手術を受けなかった方の中で4年以内に11%の人が、急性胆嚢炎を再度発症したという報告や、軽く済んだ胆嚢炎患者のうち8~10週で2%の再発があるといった報告があります。さらに、75歳以上の高齢者では、急性胆嚢炎の死亡率が2.4~8%と高頻度であったとする報告もあることから、重篤な併存疾患(心臓が悪くてすぐ息切れするとか、肺が悪くて酸素を吸入しているなど)がなければ、高齢者の方でも手術を検討することが言われています。



急性胆嚢炎

当院でも、急性胆嚢炎の治療を早期に腹腔鏡下胆嚢摘出術で治療することが、多くなってきました。以前は、急性胆嚢炎について、早期の腹腔鏡手術は適応になりませんでした。なぜなら、炎症が起こると手術がやりにくくなり、合併症が増えると考えられていたからです。その考えはある程度正しいのですが、近年では発症72時間以内であれば、合併症を増やさずに施行できるということが数々報告され、ガイドライン上でも治療の選択肢として挙げられています。利点としては、重症化する前に早く症状をコントロールできること、待機的に後日手術することに比べ合計の入院期間や治療期間が短くなること、胆嚢炎を繰り返して組織が硬くなり結局大きな手術となり傷が大きくなってしまふのを予防できることが挙げられます。お読みになっている中には、72時間以内=3日以内と聞いて、自分が発症したら間に合うか不安になる方もいらっしゃると思いますが、当院で入院治療を受けた急性胆嚢炎の患者さんの85%の方が発症から3日目まで来院されています。ほとんどの方は比較的急に上腹部が痛くなって、半分ぐらいの方が同時に吐き気を訴えて来院されています。

早めの受診が大切



胆嚢ポリープ

胆石症の他に腹腔鏡手術対象となる疾患は『胆嚢ポリープ』が挙げられます。胆嚢ポリープの説明は少しややこしいところがあります。胆嚢ポリープにも種類があって、コレステロール性ポリープや炎症性ポリープ、過形成ポリープなどは癌になる心配はありませんが、腫瘍性のポリープの中で1.0cmを超えるものや、急に大きくなったものは胆嚢癌の可能性のある程度出てきます。明らかな癌は別にして、小さいこりりはCTやエコーやMRIなどを駆使しても癌かどうか、または癌にならないポリープなのか白黒つけられませんが、また胆嚢癌が大きくなるとタチの悪い癌になってしまうことがほとんどです。結局小さいうちに取って調べるしかないわけですが、このように小さいものだったら、もし癌が存在してもほとんどの場合が、浅いもので、腹腔鏡手術で切除する範囲が、癌の手術としては十分となることが多いとされています。手術を受ける方もする方も癌がない方がいいわけですが、ないとやらなくてもよかったという結果になります。癌が明らかな場合は基本的には周囲の組織と一緒に切除する開腹手術が第一選択となります。胆嚢ポリープの場合、腹腔鏡手術は検査の意味合いが強いのと思われます。現時点では、早く白黒つけられる検査方法の登場が待たれるところです。



	診療科	予約診療以外の受付時間		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
1 階	総合診療科 (内科)	11時まで	初診	午前 スミヨリノリ 驚見 順教 アイン 貴文 倉石 貴文	ヤマヤマ タカユキ 矢山 貴之 (信州大学)	マツバラ ミカコ 松原 美佳子 (信州大学)	驚見 順教 倉石 貴文	ソネハラ ケイ 曾根原 圭 (信州大学)	交替制	
			予約制	午後 オグサ アツシ 小口 淳	小口 淳	—	小口 淳	—	—	
	呼吸器センター	11時まで	再診	午前 ワダ ヨウスケ 和田 洋典 (初診) ケンジヨウ タクミ 金城 匠	ヒラヤマ ジロウ 平山 二郎	平山 二郎	コサカ マコト 小坂 充 (信州大学)	金城 匠 (初診)	平山 二郎 曾根原 圭 (信州大学)	—
				午後	金城 匠	—	金城 匠	信大医師	平山 二郎	—
	循環器センター	—	再診	午前 キムラ カズヒロ 木村 和広 (信州大学)	ミドリカワ タカシ 翠川 隆	佐藤 俊夫 モチドメ トモアキ 持留 智昭 (信州大学)	イタガキ タダシ 板垣 惟 (信州大学)	ヤマサキ サエコ 山崎 佐枝子 (信州大学)	—	
				午後	カルベ ケンイチ 軽辺 健一 サトウ トシオ 佐藤 俊夫	翠川 隆 軽辺 健一	—	翠川 隆	軽辺 健一 佐藤 俊夫	—
	消化器内科	—	再診	午前 カワシマ アキラ 川嶋 彰	ウメガキ ミツヨ 梅垣 光代	永野 聡	梅垣 光代	永野 聡	—	
				午後	ナガノ ワタシ 永野 聡	梅垣 光代	川嶋 彰	梅垣 光代	川嶋 彰	—
	神経内科	11時まで	初診・再診	午前 ウチバナ ナオコ 立花 直子	フクシマ カズヒロ 福島 和広	福島 和広	福島 和広 江澤 直樹 (信州大学)	立花 直子	—	
				午後	立花 直子	福島 和広	池田 修一(信大) (第2水曜日13~16時)	江澤 直樹	立花 直子	—
	糖尿病センター 糖尿病 内分泌 代謝内科	11時まで	初診・再診	午前 ヒラマツ クニヒデ 平松 邦英	ヤマシタ コウ 山下 浩 ウエハラ ユキヨ 上原 由美子	平松 邦英 横田 直和 (信州大学)	ミヤコシ ワカネ 宮腰 若菜 上原 由美子	平松 邦英 永井 稔	—	
				午後	ナガイ ミホル 永井 稔	フクシマ カズヒロ 倉石 貴文	永井 稔	信大医師 宮腰 若菜	上原 由美子	—
精神科	10時まで	予約制	午前	—	スギヤマ ナホヒロ 杉山 暢宏	—	—	—		
シニアこころ診療科	—	予約制	午前・午後	—	—	アマノ ナオジ 天野 直二	—	—		
心療内科	11時まで	予約制	午前	飯田 俊穂	—	—	—	—		
児童思春期外来	—	予約制	午前	飯田 俊穂	※心療内科、児童思春期外来の診療は隔週です。					
禁煙外来	15時~16時	予約制	午後	—	小口 淳	—	—	—		
B ブロック	整形外科 リウマチ科	10時30分まで	初診・再診	午前 ウチヤマ シゲハル 内山 茂晴 林 幸治	カサガ カズオ 春日 和夫 田代 敦泰	カモイ フミキ 鴨居 史樹	林 幸治 ナカヤマ タンダロウ 中山 健太郎 (信州大学)	—		
			再診(予約)	午前 タナロ アツヒロ 田代 敦泰 オシノブ ケイジ 大正 恵治 (信州大学)	内山 茂晴	春日 和夫 鴨居 史樹	—	—		
C ブロック	小児科	11時まで	初診・再診	午前 タカギ ミネオ 高木 峰生	ナグモ ハルオ 南雲 治夫	信大医師 (診療9時から)	高木 峰生	南雲 治夫	交替制	
			再診	午後	慢性外来	アレルギー喘息	予防接種	慢性疾患 予防接種	慢性疾患 予防接種	—
	皮膚科	11時まで (火)は9時30分まで	初診	午前 ミコシバ サストモ 御子柴 育朋 ミヤク トモミ 三宅 知美 (信州大学)	塩原 順子 (受付時間 9時30分まで)	ニベ タツヤ 二瓶 達也 (信州大学)	塩原 順子	塩原 順子	塩原 順子	
			再診	午後	塩原 順子	—	塩原 順子	—	塩原 順子	—
耳鼻いんこう科	11時まで	初診・再診	午前 ウメガキ コリ 梅垣 油里	梅垣 油里 (午後手術のため 人数制限あり)	梅垣 油里	梅垣 油里	梅垣 油里	梅垣 油里 (人数制限あり)		
2 階	外科	11時まで	初診・再診	午前 アキタ シンゴ 秋田 眞吾 キタガワ リュウキ 北川 敬之 フジノ マサ 三輪 史郎	イシノマ ノブヨシ 飯沼 伸佳 澤野 紳二	三輪 史郎 北川 敬之 秋田 眞吾	澤野 紳二 島田 奈緒 飯沼 伸佳	北川 敬之 島田 奈緒 澤野 紳二	交替制	
			再診	午後 サワノ シンジ 澤野 紳二	イマイ トシ生 今井 寿生 飯沼 伸佳	秋田 眞吾 島田 奈緒	今井 寿生 澤野 紳二	澤野 紳二 北川 敬之	—	
		—	予約制	午前	—	—	—	カネコ カズヒロ 金子 和彦	—	—
D ブロック	総合診療科(外科)・小児科	11時まで	初診・再診	午前 モモセ ヨシタカ 百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	—	—	
	心臓血管外科	—	予約制	午前	—	—	—	—	—	
	泌尿器科	10時30分まで	初診・再診	午前 アヱダ ヤスオ 会田 靖夫	ヨシムラ アキラ 吉村 明	会田 靖夫	手術	会田 靖夫	—	
			予約制	午後	—	検査	吉村 明	吉村 明	—	
	眼科	*別記	初診・再診 (午後予約)	午前 タカハシ ヒロシ 高橋 博	高橋 博	高橋 博	高橋 博	山梨大医師 (人数制限あり)	高橋 博 (第3土曜日のみ)	
				午後	—	—	—	—	—	
特殊歯科 口腔外科	—	紹介制	午前 アイザワ ヒトシ 相澤 仁志	相澤 仁志	相澤 仁志	相澤 仁志	相澤 仁志	—		
E	産婦人科	11時まで	初診・再診	午前 シラカフ タカシ 白川 貴士	フカイ ノリコ 深井 宣子 (白川 貴士)	白川 貴士	白川 貴士 竹内 はるか	深井 宣子 (白川 貴士)	—	
				健診センター	予約制	上原 由美子 小口 淳	今井 寿生 関 龍幸	今井 寿生 小口 淳	今井 寿生 三澤 富子	今井又は小口 百瀬 芳隆

※休診日:第2・4土曜日、日曜・祝日、年末年始(12月29日~1月3日)
 ※診療日は変更になる場合がありますので、受診の際はお問い合わせください。
 ※特殊歯科口腔外科は、かかりつけ医の「紹介状」が必要です。
 ※眼科の受付時間 (月)10時まで (火)~(木)初診10時30分まで、再診受付は11時まで
 (金)(土) 10時30分まで(ただし、金曜日は人数制限あり)

※「予約制」の診療科は、事前にお問い合わせください。
 心臓血管外科、シニアこころの診療科…地域医療連携室まで
 児童思春期外来 ……心療内科外来まで
 精神科 ……精神科まで
 健診センター ……直通電話 23-8050

上記以外は、診療科まで
お問い合わせください。




材料2人分

魚のさらさ蒸し

- 赤魚 2切(1切約80g)
 下味付
 塩 ……少々
 酒 ……小さじ1杯
 にんじん ……20g
 玉ねぎ ……40g
 サラダ葱 ……適宜
 早煮昆布 ……2g
 しょうゆ ……小さじ2杯
 みりん ……小さじ1杯
 だし汁 ……大さじ2杯

今回は赤魚ですが、好みの魚でOK

ごはん

- ごはん ……150g

なすのピリ辛炒め

- なす ……80g
 ねぎ ……20g
 しょうが ……1.6g
 植物油 ……小さじ1杯
 砂糖 ……小さじ1/2杯
 しょうゆ ……大さじ1/2杯
 七味唐辛子 ……少々

すまし汁

- 焼き麩 ……4g
 みつば ……12g
 食塩 ……0.8g
 しょうゆ ……大さじ1/2杯
 酒 ……小さじ1/5杯
 みりん ……小さじ1/5杯
 だし汁 ……360cc

とろろかけ

- きゅうり ……40g
 しめじ ……40g
 えのき ……20g
 酢 ……小さじ2杯
 ★ 砂糖 ……小さじ1杯
 食塩 ……少々
 長いも ……70g
 ほんだし ……少々
 ◆ しょうゆ ……小さじ1杯
 みりん ……小さじ1/5杯

作り方

魚のさらさ蒸し

- ① 水に浸した早煮昆布を細切りにしてやわらかく煮ておく。
- ② にんじんと玉ねぎは細せん切り、サラダ葱は小口切りにする。
- ③ 魚に下味付の調味料をふり、5分ぐらい置く。
- ④ 皿などに魚を並べて、①の昆布と玉ねぎ、にんじんを合わせたものをのせる。
- ⑤ 蒸気があがった蒸し器に④を入れ、強火で5～6分蒸す。
- ⑥ だし汁と調味料を合わせ⑤にまんべんなくかけて、更に2～3分蒸す。
- ⑦ 蒸し上がった魚にサラダ葱を散らす。

とろろかけ

- ① きゅうりは薄めの輪切りにして塩(分量外)を振り、水気を絞っておく。
- ② しめじ、えのきは食べやすい大きさにほぐし(必要なら切る)茹でて冷ましておく。
- ③ 長芋はすりおろす。
- ④ ①と②を★の調味料で混ぜ合わせる。
- ⑤ ◆の調味料を煮溶かし、冷ます。冷めたら③に混ぜる。
- ⑥ 器に④を盛り、その上に⑤をかける。

なすのピリ辛炒め

- ① なすは乱切り、ねぎは小口切り、しょうがはみじん切りにする。
- ② 植物油を熱して、ねぎとしょうがを入れて香りが立つまで炒める。
- ③ ②になすを入れる。なすに火が通ったら調味料を入れ、最後に七味唐辛子を入れる。

すまし汁

- ① みつばを食べやすい大きさに切る。焼き麩は水で戻して絞っておく。
- ② 煮立たせただし汁に調味料を入れて、焼き麩とみつばを入れる

DHA や EPA は生活習慣病予防に効果的

さらさ蒸しで魚の栄養を

さらさ「更紗」って?
 まんべんなく散らす
 という意味なんだった!



魚は臭みがあり、下処理も大変!とつい敬遠しがちですが、魚の栄養には目を見張るものがあります。赤身魚と白身魚の色の違いは鉄を含んだ色素ミオグロビンの有無で、赤身魚の方が鉄分豊富です。さば等の青身魚に多く含まれるDHAやEPAは生活習慣病予防に効果的。DHAは中性脂肪の抑制、EPAは血液粘度を下げて善玉コレステロールを増やす作用があるとされます。白身魚は低脂肪・高たんぱく質で食べやすく、消化吸収に優れているので介護食や離乳食でも活用しやすいです。魚の特性に合わせて調理に取り入れてみてはいかがでしょうか?

1人分
 エネルギー 465 kcal
 塩分 3.3g ダヨ!

