

こころとからだを  
オーエンする

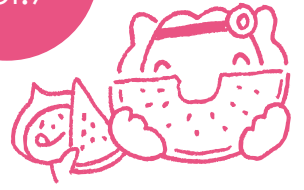
岡谷市民病院情報誌

2017  
Vol.7

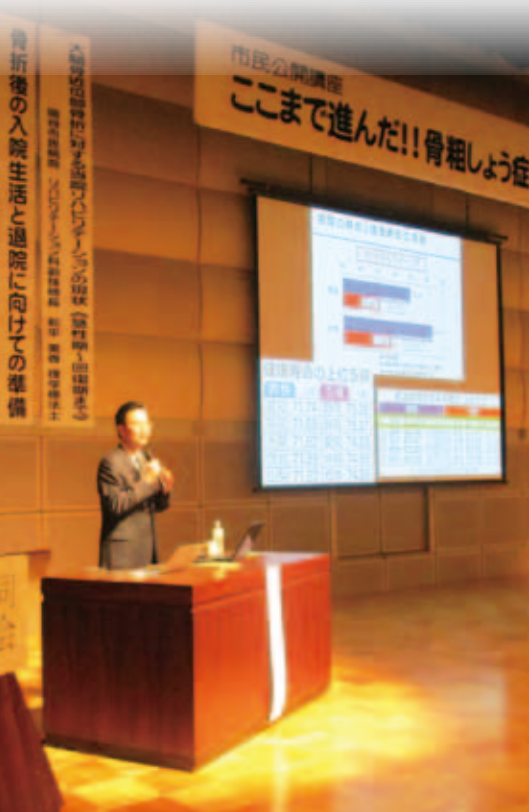


岡谷市民病院

# 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。



7月15日(土)、カノラホールにて市民公開講座「ここまで進んだ!!骨粗しょう症の最先端医療」が開催されました。

## 特集 部署紹介: 緩和ケア病棟・療養病棟を紹介します ……2.3

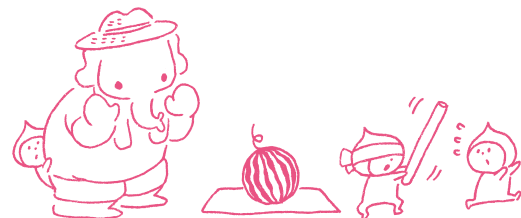
第6回 岡谷市民病院「病院祭」のご案内

ドクター紹介・糖尿病教室の開催 ……4.5

アニサキスに気をつけて! ……6

外来診療案内 ……7

レシピ 調味料の効果 ……8





## 緩和ケア病棟を紹介します 6階



緩和ケア病棟は、

がんなどの病気による心や身体の痛みや不快な症状を安らげ、その人らしく最期まで生きることができるよう患者さんご家族を支えることを目的とした病棟です。



医師・看護師・  
コメディカルによる  
合同カンファレンスの様子



自分らしく  
充実した時間を。  
ひとりひとりの意志を尊重し、  
その生き方を支えます。



医師、看護師をはじめとしたスタッフとの信頼関係のもと、生活の場として患者さん一人ひとりの意志やプライバシーを守りつつお過ごしいただけるようふれあいの時間をお過ごしいただけるようお手伝いをします。



緩和ケア病棟と聞くと看取りの場所、と思われる場合が多いのですが、実はそればかりではなく、痛み・息苦しさ・だるさ、などのつらい症状を和らげる専門の病棟でもあります。つらい症状が和らいだら退院してご自宅で過ごすこともできます。

この病棟にいらっしゃった患者さんご家族の皆さんも、つらい時間を過ごされて緩和ケア病棟にたどり着いた方々がたくさんいらっしゃいます。

だからこそ、症状を和らげた上で、「良い時間」を過ごしていただけるように看護することを大切にしています。

笑顔の多い・穏やかなお顔で過ごして頂けるように寄り添いたいと思います。誰も一生に一度しかない「人生最期の時」に、家族と一緒に過ごせる場所でありたい。緩和ケア病棟なら、ご家族の皆さんが交代で付き添えるよう、ご家族の休憩室があります。



お楽しみ会を企画・運営しています。ボランティアの皆さんに協力して頂いたり、看護師が歌や演奏をお届けしたりもします。病室や談話室に季節の飾りつけをします。みなさんに笑顔になって頂きます。

皆さんの  
心のオアシスに  
なれば...



七夕の飾りつけ

ハーモニカコンサート



秋の文化祭



人生の最後の時を過ごす場所としても、残された人生の途中の「つらい時」であったとしても、ご本人やご家族の皆さんのつらい時に緩和ケア病棟で過ごして頂くことで、**皆さんのお役に立てる事があると信じています。**



## 療養病棟を紹介します 東6病棟

病室からの眺め

以前の岡谷病院には2000年の介護保険開始と同時に、療養型病棟(介護型・医療型)がありました。岡谷市民病院移転に伴い医療型25床の病棟にリニューアル致しました。

4人部屋：5  
2人部屋：1  
個室：3



入院期間中は離床時間の確保、口腔ケアの徹底、ADL(日常生活動作)の維持・拡大に努め、退院支援を行っています。スタッフ一同、日々頑張っています。

### 医療療養型病棟とは？

医療法で定められた療養病床を有し、治療・療養上の管理、看護など医療的管理のもとで日常生活支援をうけられる病棟です。

### どの様な方が入院しているの？

状態が安定し急性期治療は既に必要ないが、在宅や介護施設に戻るには医療依存度の高い患者様が入院されています。具体的には、24時間の点滴や酸素の供給が必要であったり、1日に何度も痰の吸引が必要であったり、肺炎・尿路感染を繰り返すといった医療依存度の高い方が入院されています。

### 入院するには？

「療養病棟入院申込み書」に必要事項を記入し提出して頂きます。書類をもとに、病棟の調整や各部署とも相談しながら、ご家族様の都合に合わせて入院日が決定されます。

担当の看護師や  
ケアマネジャー等に  
ご相談下さい





講演会  
**当院医師による講演会**  
**総合診療に関する講演**

時間 午前 11 時 45 分～  
 会場 1 階エントランスホール

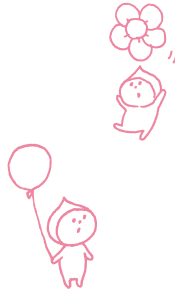


すみよりのり  
 講師 鷺見順教医師 (総合診療科)  
 日本プライマリケア連合学会認定医・指導医、  
 日本感染症学会インフェクションコントロールドクター



体験部門では、

- リハビリテーション科による「私たちの姿勢まっすぐですか体験」、「ビーズ体験」、「飲み込み体験」
- 放射線科による色や文字が隠され形だけで物をあてる「クイズラリー」
- こどもが憧れる医師や看護師衣装に着替えて記念撮影「ドクター・ナースに変身」
- 自宅のようにリラックスできる「アロママッサージ」
- 医師が使っている機器を用いて「内視鏡体験」、「腹腔鏡体験」
- 普段見ることのできないハイブリット手術室等を見学できる「手術室見学」
- 手術着の子供衣装に着替えて「電気メス体験」
- 骨の強さを測定する「骨密度測定」
- 高い周波数の音で検査を行う「心臓超音波体験」、「超音波体験」
- 救急車と消防車の「乗車体験」



イベント部門では、

- 職員の普段の姿から想像できない迫力のある「太鼓演奏」
- バイオリンの美しい音色が響く「ミニコンサート」
- 毎年笑いを提供している「医師団による寸劇」
- 風船で動物や花をつくれる「バルーンアート」
- 職員手作りの「抹茶コーナー」



販売部門では、

- 「カレー、クレープ等の販売」
- 職員による「ポップコーンやわたあめの販売」



展示部門では、

- 診療科や病棟、部門紹介の「職場紹介」
- 写真部や病院全体の取り組み等の「職員作品」

**糖尿病教室** の開催について

生活習慣病である糖尿病について、市民の皆さんを対象に、専門医をはじめとする専門家が糖尿病の病状、合併症、治療方法などについて最新の情報を提供する糖尿病教室を開催します。参加は、どなたでも無料で参加できます。また、1 回だけの参加も可能です。

開催日	時間	内容
9月20日(水)	14時～15時	糖尿病について・薬物療法のついて
10月18日(水)	14時～15時	食事療法について・糖尿病の検査について
11月15日(水)	14時～15時	運動療法について・糖尿病性腎症について
12月20日(水)	14時～15時	糖尿病性網膜症について・日常生活について
1月17日(水)	14時～15時	歯周病について・糖尿病足病変について

※毎月第3水曜日

会場 岡谷市民病院 3 階大会議室



岡谷市民病院 内科外来 TEL:0266(23)8000(代)



10/22(日)

午前9時30分  
 ～午後2時

第6回

**岡谷市民病院「病院祭」**

思いやり ～信頼され親しまれる病院へ～

今年で6回目となる岡谷市民病院「病院祭」を10月22日(日)午前9時30分から開催いたします。今回の病院祭では「特別講演会」として、テレビや全国の講演会で人気の松本大学大学院教授の根本賢一さんをお招きします。この他に、こどもから大人まで楽しんでもらえるイベントなどをたくさん企画しています。職員一同、多くの方のご来場をお待ちしております。

特別講演会

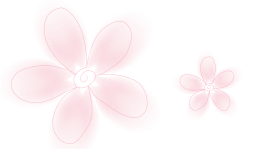
**健康づくりは幸せづくり**  
 ～効果的な健康運動実践法～

時間 午前 10 時 15 分～  
 会場 3 階大会議室



ねもと けんいち  
 講師 根本賢一 さん  
 現在職：松本大学大学院健康科学研究科 教授  
 (兼務)人間健康学部スポーツ健康学科 学科長。  
 学 位：博士(医学)

長野県生まれ、松商短期大学部専任講師、松本大学人間健康学部准教授などを経て現職。専門はスポーツ医学、健康科学。これまでの主な社会活動としては、アジア競技大会参加選手の体力・コンディショニング指導、アトランタオリンピックにてトレーナーとして参加、多数のプロスポーツ選手の体力コンディショニング指導。現在は、自治体や企業などで展開されている、健康づくり教室の企画や指導及び、長野県スキー連盟理事、熟年体育大学リサーチセンター理事も務める。最近のテレビ出演は、NHK「きょうの健康」、「団塊スタイル」、「名医にQスペシャル」、テレビ朝日「たけしの健康エンターテイメント」、「みんなの家庭の医学」、フジテレビ「その原因Xにあり」などに出演。著書には「10歳若返るインターバル歩速の秘密」、「人生はピンピン☆きらり～誰でもできる健康運動実践法～」、「ネモケンのピンきらエクササイズDVD」、「動画でわかる!抗重力筋を復活させて寝たきり防止!60歳からのガラガラ体操」他。



**ドクター紹介**

**新任医師を紹介いたします**

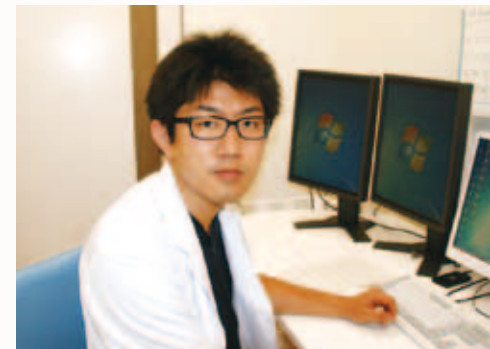
7月1日から岡谷市民病院に勤務している、フレッシュなドクターを紹介いたします。皆様の温かいご支援をお願いします。



どうぞよろしく!!

整形外科  
 上甲 厳雄 医師

○先生の専門は  
 何でしょうか。  
 外傷、一般整形外科



○岡谷市民病院に来られて感じたことは、  
 活気があり、患者さんにとって良いことや、利便性を追求し、今動いている病院だと思えました。

○医師になられたきっかけは、  
 昔から興味があり、幸いこの道に進むことができました。

○趣味は何でしょうか。  
 スポーツやドライブですが、最近は頻度が低下中です。

○市民の皆様へのメッセージをお願いします。

微力かとは思いますが、これまでの知識と技術、更にはそれらを進化させつつ、皆様の役に立てるよう日々精進していきたいと思っておりますので、よろしくお願いいたします。

# アニサキスに 気をつけて！



2017年に入ってお笑いタレントの渡辺直美さんやお笑いコンビ「品川庄司」の庄司智春さんから有名人が食中毒被害にあったことで注目されているアニサキス症。ここ10年で20倍に増えてきているといわれています。

2013年から法令改正でアニサキスによる食中毒が届け出対象に明示されたのも一因ですが、背景にあるのが生の魚介類の流通の多様化です。

大手の量販店や鮮魚専門店が市場の競りを介さず産地の業者から直接買い付ける「相対取引」などが盛んになり、消費者の口に入るまでの経路が複雑になっていることが急増した原因ではないかと言われています。

## アニサキスって何？

アニサキスは寄生虫（線虫）の一種です。その幼虫（アニサキス幼虫）は、長さ2〜3cm、幅は0.5〜1mmくらいで、白色の少し太い糸のように見えます。アニサキス幼虫はサバ、イワシ、カツオ、サケ、イカ、サンマ、アジなどの魚介類に寄生します。魚介類の内臓に寄生しているアニサキス幼虫は魚介類が死亡すると、内臓から筋肉に移動することが知られています。アニサキス幼虫が寄生している生鮮魚介類を生で食べること、アニサキス幼虫が胃壁や腸壁に刺入して食中毒（アニサキス症）を引き起こします。

## 症状

### 多くが急性胃アニサキス症

食後数時間後から十数時間後に、みぞおちの激しい痛み、悪心、嘔吐を生じます。

### 急性腸アニサキス症

食後十数時間後から数日後に、激しい下腹部痛、腹膜炎症状を生じます。重症の場合は緊急手術となる場合もあります。

感染後1週間ぐらいで排泄されることが多いのですが、時として慢性化して数か月にわたり生存し続けることもあります。

## 治療

アニサキス症に対する効果的な治療薬はありません。体内にいるアニサキスの幼虫を排出するのに有効な薬はまだ開発されていないのです。そのため、胃アニサキス症の場合には、内視鏡で幼虫を摘出する方法がとられています。胃内視鏡を使った検査をしているときに、



虫体の頭が胃壁に突き刺さる。刺入部周囲浮腫あり。鉗子で刺激するとぐによく動く。

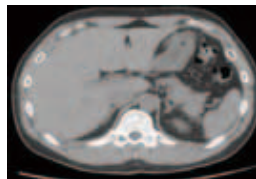


鉗子でつかみ抜き。虫体は激しく動き回る。スポッと抜けて気持ちいい。

### 当院での症例 (2011年～2016年)

13例全例 胃カメラにて鉗子で摘出し5例 (人間ドック胃カメラ4例) あり8例

個数	1匹 11例	2匹 2例
部位	前庭部 2例	胃体部 9例
	噴門部 2例	
季節	秋 4人	冬 1人
	春 2人	夏 5人



CTにて胃壁浮腫性肥厚。虫体自体は小さすぎわからない。

胃の粘膜にいるアニサキスの幼虫を見つけることができたら、鉗子（かんし）というはさみのような形をした器具を使って虫体をつまみ出します。アニサキスの幼虫は胃壁に頭を突っ込んでいることが多いのですが、虫体をきれいに摘出することができれば、多くの場合は痛みがすみやかに治まります。一方、腸アニサキス症に対しては対症療法が行われるのが一般的です。アニサキスは人体の中では長く生きることができず、1週間ほどで死んでしまいます。そのため、摘出しなくてもアニサキスが自然に死滅するのを待つというわけです。また、腸アニサキス症は腸閉塞（ちようへいそく）や腸穿孔（ちようせんこう）といった重大な病気を引き起こすことがあります。このような状態になると、緊急な外科的手術により開腹して最悪の事態を回避します。

## 予防

ほとんどが1匹で複数例は比較的まれであります。驚くのが無症状で偶然発見した症例が多く、人間ドック胃カメラでの発見が多いということです。このことからわかるようにアニサキスが胃壁に刺さっていても症状がない患者も多いということです。無症候性のアニサキス感染者はかなりの多いのかもしれない。胃のどの部位でも刺さっている可能性があり、胃カメラ施行時は全体を見落としなく、丁寧に観察する必要があります。また季節に関係なく発症し、短期間で何例も経験する流行性がある印象を受けました。

酢、塩、醤油、砂糖、わさびなど、調味料では死滅しません。加熱してください。

60℃では1分、70℃以上で瞬時に死滅します。マイナス20℃で48時間以上冷凍すると死滅。生食の場合は魚が新鮮のうちにさばく。刺身を食るときはなるべく薄く、細く切り、目視でよく観察し、慎重にゆっくり食べるのが大事かと思えます。

また寿司屋の大将がアニサキス症を発症し、質問したらアニサキスの知識がなかったことがわかり、非常に驚いた経験があり、寿司屋、居酒屋などの調理師の知識の教育が大事かと思えます。

原因不明の腹痛の場合は、やはり怖がらずに速やかに内視鏡検査を施行することが診断への近道と思えますし、病院受診の際は、生鮮魚介類の摂取歴をしっかりと伝える事が大事かと思われれます。





# 岡谷市民病院 外来診療案内

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
Aブロック	総合診療科(内科)	11時まで	初診	午前 スミ 順教 ライオン 倉石 貴文	ヤマ 貴之 矢山 貴之 (信州大学)	マツバラ ミカコ 松原 美佳子 (信州大学)	鷺見 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 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) キンジョウ タクミ 金城 匠	ヒラヤマ ジロウ 平山 二郎	平山 二郎	コカ マト 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) カルベ ケンイチ 軽辺 健一	ミドリカワ タカシ 翠川 隆 サイゴウ タツヤ 三枝 達也 (信州大学)	佐藤 俊夫 モリドメ 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) 翠川 隆	ヤマサキ サエコ 山崎 佐枝子 (信州大学) 軽辺 健一 佐藤 俊夫	—
				午後 軽辺 健一 佐藤 俊夫	翠川 隆 軽辺 健一	—	翠川 隆	軽辺 健一	
	消化器内科	—	再診	午前 カワシマ アキラ 川嶋 彰 ナガノ サトシ 永野 聡	ウメガキ ミツヨ 梅垣 光代 フクシマ カズヒロ 福島 和広	永野 聡 川嶋 彰	梅垣 光代 梅垣 光代	永野 聡	—
				午後 立花 直子	福島 和広	福島 和広	江澤 直樹 (信州大学) (第2水曜日13時~16時)	立花 直子	
	神経内科	11時まで	初診・再診	午前 ウチハタ ナオ子 立花 直子	フクシマ カズヒロ 福島 和広	福島 和広	エザワ ナオキ 江澤 直樹 (信州大学)	立花 直子	—
				午後 立花 直子	福島 和広	福島 和広	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 コノエ 平松 邦英 ナガイ ミノル 永井 稔	ヤマシタ コウ 山下 浩 ウエハラ ユミコ 上原 由美子 クラシシ タカフミ 倉石 貴文	平松 邦英 横田 直和 (信州大学) 永井 稔	ミヤコシ ワカナ 宮腰 若菜 上原 由美子	平松 邦英 永井 稔	—
				午後 永井 稔	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 イブヒロ 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	イダダ トシホ 飯田 俊穂	※心療内科、児童思春期外来の診療は隔週です。				—
児童思春期外来	—	予約制	午前	飯田 俊穂	—				—
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 ジョウコウ イツオ 上甲 厳雄 タシロ アツヒロ 田代 敦泰 オシジョウ 大正 恵治 (信州大学)	—	カサガ カズオ 春日 和夫 田代 敦泰	カモイ フミキ 鴨居 史樹	ウエヤマ シンゴ 上野 健太郎 (信州大学)	—
		再診(予約)	午後 田代 敦泰 大正 恵治 (信州大学)	内山 茂晴	春日 和夫 鴨居 史樹	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 ヤストモ 御子柴 育明 ミヤケ トモミ 三宅 知美 (信州大学) シノハラ ジュンコ 篠原 順子	—	スワ マナブ 諏訪 学 (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 ウチガキ 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)	
Dブロック	外科	11時まで	初診・再診	午前 アキタ シンゴ 秋田 眞吾 キナガキ ヒロキ 北川 敬之 シノブ ミ 三輪 史郎	イスマ 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 トシオ 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	—
総合診療科(外科)・小児外科	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 アイダ セズオ 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)	
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 ナリコ 深井 貴子 (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)	—
				午後	—	—	—	—	
健診センター	—	予約制	午前 上原 由美子	今井 寿生	今井 寿生	今井 寿生	今井又は小口	—	
			午後 小口 淳	関 龍幸	小口 淳	三澤 富子	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

左記以外は、診療科までお問い合わせください。



材料2人分

ごはん

ご飯 (1人分) .....150g

鶏肉のカレー風味ムニエル

鶏皮なしもも肉 .....70g・2切れ

下味付 [塩・こしょう .....少々

[しょうゆ .....小さじ1/3杯

小麦粉 .....大さじ1杯強

カレー粉 .....少々

サラダ油 .....大さじ1杯弱

付け合わせ [ささげ .....60g (約3本)

[食塩 .....適宜

サラダラーメン

生ラーメン .....30g (約1/4袋)

まぐろ水煮缶詰 .....20g (約1/2缶)

きゅうり .....30g (約1/2本)

レタス .....20g (約1枚)

にんじん .....20g (約3cm)

青じそドレッシング .....20g (大さじ1・1/4杯)

チンゲン菜の和え物

チンゲン菜 .....130g (約1株)

にんじん .....20g (約3cm)

ちくわ .....20g (約1本)

かつお節 .....適宜

しょうゆ .....小さじ1杯

おぼろ汁

とろろ昆布 .....2g

サラダ葱 .....8g (約1/5束)

ほんだし .....少々

食塩 .....小さじ1/5杯弱

しょうゆ .....小さじ1杯強

酒 .....小さじ1/2杯

みりん .....小さじ1/3杯

作り方

鶏肉のカレー風味ムニエル

- 1 鶏肉に下味を付ける。
- 2 小麦粉とカレー粉を混ぜ合わせて、①に付ける。
- 3 フライパンを熱して、油をひき、②を入れ火が通るまで加熱する。
- 4 付け合わせのささげは塩ゆでして、食べやすい大きさに切る。
- 5 ③と④を皿に盛りつける。

サラダラーメン

- 1 生ラーメンは規定時間茹でてから、水にとり、ザルにあげて水気を切る。麺の長さが長いようなら、食べやすい大きさに切る。
- 2 きゅうりは細せん切り、レタスは2cmの色紙切り、にんじんは細せん切りにする。
- 3 ①、②を合わせ、ドレッシングで和える。

チンゲン菜の和え物

- 1 チンゲン菜は2cmの角切り、にんじんはせん切りにして、それぞれ茹でてから冷ましておく。
- 2 ちくわは輪切りにする。
- 3 ①、②を合わせ、かつお節としょうゆを加えて和える。

おぼろ汁

- 3 椀にとろろ昆布を入れる。
- 2 鍋に1人分150ccの水を入れて沸騰させ、全ての調味料を入れる。
- 3 味を調えたら、椀に②をよそい、小口切りにしたサラダ葱をちらす。

病院食の中から常食の献立を紹介します



暑い時期に良く合うスパイス

調味料の効果

暑い時期は食欲も落ちてしまいがちです。そんな時にはカレー風味の献立を取り入れてみてはいかがでしょうか。カレー粉には様々なスパイスが入っていて、食欲増進や体の代謝を上げて疲労回復も期待でき、暑い時期に良く合うスパイスです。いつもの料理をカレー風味にするだけで新鮮に感じられるかもしれません。また、サラダのドレッシングに使われているお酢にも、だ液の分泌を助け味覚や嗅覚を呼び戻し、カレー粉同様の食欲増進や疲労回復効果が期待できると言われています。調味料を上手に使って、暑い時期を乗り切りましょう。

1人分  
エネルギー 513kcal  
塩分 3.2gダヨ!

