

こころとからだを  
オーエンする

岡谷市民病院情報誌

2018  
Vol.9



# 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。



## 特集：ご存知ですか？「認定看護師」 .....2.3

病棟紹介：東4病棟 .....4  
西4病棟 .....5

新任医師を紹介します .....6  
岡谷市民病院 外来診療案内 .....7  
～酸味や香辛料を活用～ 減塩の工夫 .....8





## 特集

# ご存知ですか？「認定看護師」

それぞれの分野での役割を  
教えてください

**小野** がん治療とくに抗がん剤治療を受ける患者さんやご家族への支援を行っています。

**牛澤** ご自宅で療養生活をしている方、もしくはこれから在宅療養を始めた方と考えている方やご家族に対し、病気や障害と上手く付き合いつながりながら生活していくために必要な指導や医療処置、ケアを行うことです。

**野溝** 「緩和ケア」とは重い病気を抱えている患者様やご家族様のそれぞれの生き方を尊重した人生が送れるようなお手伝いをさせていただくことです。そこには身体だけでなく心の痛みのケアも含まれています。

### おもな活動内容は？

**小野** 外来の化学療法室に勤務しています。抗がん剤治療による副作用への看護や、がん告知後の支援なども行っています。

**牛澤** 岡谷市訪問看護ステーションに勤務しています。子どもから高齢者、病気や障がいのある方などの療養者さんのお宅を訪問し、健康状態の観察や療養生活の相談やアドバイ

ス、点滴や注射などの医療処置、日常生活への支援、緊急時の対応、家族介護者の相談・支援などを行っています。

**野溝** 現在一般病棟に勤務しております。アロマを使つての芳香浴やマッサージなどが科学的根拠のあるケアとして認められており希望があれば行っています。

### どのように連携していますか？

**小野** 野溝さんとは痛みのコントロール、牛澤さんとは退院後の生活などについて相談しています。

**牛澤** 在宅療養者の中には、ポートを留置されている方や、化学療法中の方、在宅での看取りを希望される方など様々な方がいます。そこで、病院から在宅、在宅から病院への継続した看護を提供できるように、小野さんや野溝さんには専門分野からのアドバイスを頂きながら在宅療養への支援に繋がっています。

**野溝** 緩和ケアは連携するとより安心できる生活が送れます。ここに集まったがん化学療法の小野さんや訪問看護の牛澤さんとも相談して抗がん剤治療で困っていること、自宅

### 認定看護師(CN:certified Nurse)とは

公益社団法人日本看護協会の認定看護師認定審査に合格し、ある特定の看護分野において熟練した看護技術と知識を有することが認められた者をいいます。

#### 岡谷市民病院の認定看護師紹介

岡谷市民病院では、緩和ケア2名、感染管理1名、皮膚・排泄ケア1名、がん化学療法看護1名、糖尿病看護1名、訪問看護1名、認知症看護1名の7分野8名の認定看護師が活動しています

#### 認定看護師会としての活動

年4回の認定看護師ニュースレターを発行しています。

外来や病棟に掲示、ホームページにも掲載しています

病院祭や看護の日などで「アロマハンドマッサージ」を行っています。ラベンダーやオレンジなどの香りのオイルを使ったハンドマッサージを行っています。専門的な知識をいかして院外などでの講演会や研修会なども行っています。



岡谷市民病院 庶務課  
TEL:0266-23-8000  
Eメール:mail@okaya-hosp.jpまで

ニュースレターは年4回発行しており、認定看護師の院内外での活動など、わかりやすく紹介しています。  
 下記は最新号(11号)。  
 『スキンケア』についてのお話です。保湿は大切ですね。



院内の掲示板に貼ってあります。  
 ぜひご覧ください!!



皮膚・排泄ケア認定看護師です。

今回のニュースレターでは、お肌をより健康に保つための『スキンケア』についてお話しします。乾燥する季節はもちろんですが、普段からスキンケアを行っている、さまざまな皮膚トラブルを起こしにくくなります。痒いからと言って皮膚を掻くと、さらに痒くなります。そんな時は下のステップを毎日行って健康な皮膚を目指しましょう!

①洗淨

- ・お湯の温度は40度以下にしましょう。熱いお湯や長風呂は皮膚の大切な脂を取ってしまいます。
- ・あかすりなどは使わず、良く泡立てた洗淨剤で手で優しくなでるように洗いましょう。
- ・すすぐ時も決してこすらずお湯の力で流しましょう



おススメの洗淨剤は?

- ☆泡で出てくるポンプタイプの洗淨剤がおススメ。
- ☆皮膚の表面は弱酸性なので、弱酸性の洗淨剤がおススメ。



おススメの保湿剤は?

- ☆皮膚を滑らかにする『セラミド』入りがおススメ。
- ☆暑い季節はローション剤、寒い季節はクリーム剤がおススメ。

ローション剤の塗り方と必要な量



②保湿

- ・洗って清潔にした後は保湿です。大切な脂分も流れていますので、しっかり保湿しましょう。
- ・塗る量はティッシュペーパーがくっつくくらいしっかりと。
- ・ごしこすらず、そっと皮膚に置くように保湿しましょう
- ・毛の流れに添って塗ると効果的!



認定看護師会からお知らせ

- ・岡谷市民病院では7分野の認定看護師が活動しています。(感染管理、緩和ケア、がん化学療法看護、糖尿病看護、認知症看護、訪問看護、皮膚・排泄ケア)
- ・院外での研修会や勉強会に向出くことも可能です。
- ・5月に行う『看護の日』のイベントで、認定看護師会主催のアロマハンドマッサージを行います。お気軽にお問合せ下さい。ぜひ参加してください。お待ちしております!



ニュースレターは年4回の発行を予定しています。認定看護師の院内外での活動を紹介していく予定です。

- 認定看護師に関するお問い合わせは TEL0266-23-8000 庶務課
- Eメール: mail@okaya-hosp.jp

各分野での最新の情報は?

療養したいと考える方などの方策など相談させていただいています。

小野 がんゲノム医療が目まぐるしく進んでいます。ゲノムとは遺伝子情報のことです。個別化医療の実現へむけて、国の取り組みが推進されています。  
 牛澤 平成30年度、診療報酬と介護報酬のダブル改定がありました。在

宅に関連するものでは、在宅での看取りの充実や緊急時の対応などについてなどが改定されました。  
 野溝 息苦しさに対して、低めの温度で柔らかな風を送る事は実際に効果があると研究で認められました。

どのような看護を提供していきたいですか?

小野 患者さんやご家族が安心して

治療を受けていただけるよう支援していきたいと考えています。

牛澤 療養者さんが在宅でその人らしい生活を送れるように、安心して笑顔で過ごせるように、療養者さんやご家族に寄り沿いながら支援していきたいと思っています。

野溝 患者様ご家族様と良くお話をさせてもらい何を悩み、何を望んでいるか、共に考えていく看護をしていきたいと思っています。





## 東 4 病棟を紹介します 4 階



### みなさんこんにちは。

東4病棟看護師長の『はやし』です。看護師長（昔は婦長）と言えば、女性をイメージすると思いますが、私は男性看護師長です。男性ならではの視点と感性で、患者・家族はもちろん、スタッフにも優しい病棟を作っていきたいと努力しています。



### 病棟の特徴

東4病棟は主に整形外科・呼吸器内科・皮膚科の患者さんが入院されています。整形外科患者さんが全体の6~7割を占めています。

予定手術や緊急入院・手術がほぼ毎日あり、入退院が激しい病棟です。

感染病床という病床が4床あり、空気感染にも対応可となっています。



### スタッフは…

看護師・准看護師・看護助手・医療クラーク合わせて34名です。明るく、元気に、笑顔を忘れず、患者さんのことを第一に考えて援助しています。何か困ったことや不安なこと、ちょっと聞いてほしいこと等ありましたら、気軽に声を掛けて下さい。



### 整形外科医師による回診

火曜日以外毎日あります。

整形外科チームとして患者さんを診ています。どの先生方もとても話しやすいので、主治医でなくても不安なことや困っていることなど何でも聞いてみてください。

入院時から医療ソーシャルワーカー（MSW）が患者さん・家族に関わり、看護師と共に退院後の生活を見据えた退院支援を行なっています。

医師・看護師・薬剤師・リハビリスタッフ・栄養士等の他職種と密な連携を取り、患者さん・家族に最適な医療・看護を提供できるよう日々努力していきます。





## 西 4 病棟を紹介します 4 階

### 西 4 病棟は、

循環器内科、小児科、  
婦人科の混合病棟です。

成人から小児までの  
さまざまな疾患の患者  
様が入院しています。



### 循環器内科の特徴

心臓のカテーテル検査・治療を目的に入院される方が、毎週 4～5 人います。入院期間は 3～4 日です。また、心不全で入院される方が多いです。心不全は退院後も、水分・塩分を取りすぎない、無理しないなど、生活に注意が必要です。

病棟には心臓の動きを示す心電図モニターがあります。常にモニターを観察し異常がないか見ています。常時、20 人近くの患者様がモニターを付けています。



### 小児科の特徴

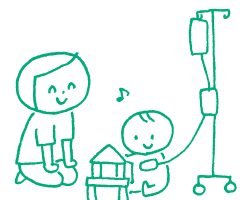
0 歳からの子供が入院します。点滴や採血など小児のための処置室があります。少しでも恐怖心が和らぐよう天井が青空だったり、壁紙はかわいい動物の絵になっています。キャラクターのイラストを描いて貼るなどの工夫をしています。

また、入院中遊べるプレイルームがあります。先日、ナガノグレートサンタ・ラン実行委員会から絵本をたくさん寄贈して頂きました。絵本は、子どもだけでなく大人も楽しめるものです。高齢の患者様の余暇としても活用させていただいています。



毎週木曜日の朝は、医師・薬剤師・リハビリスタッフ・看護師が合同回診、カンファレンスを行い、現在の状況、今後の方針など情報共有の場を持っています。

医師たちも優しく、時に厳しく指導していただきます。チームワークを大切に、明るく前向きに仕事に取り組んでいます。





# 【Fresh】ドクター紹介

## 新任医師を紹介します

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。



どうぞ  
よろしく!!



呼吸器内科  
小林 信光 医師

- ①呼吸器内科です。
- ②明るい病院で、挨拶をしつかりされているところが印象的です。
- ③昔から興味があったこと、自分も病気で世話になったことがあるため。
- ④サッカー観戦、でかけること。
- ⑤未熟ですが、市民の皆様のお役にたてればと存じます。よろしくをお願いします。

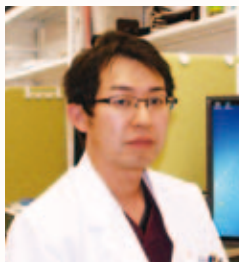


皮膚科  
浅井 裕子 医師

- ①皮膚科。
- ②職員の皆さんが親切で働きやすいと思いました。
- ③皮膚科に関して困っていることがあれば、相談にきてください。



- 先生への質問
- ①先生の専門は何でしょうか。
  - ②岡谷市民病院に来られて感じたことは。
  - ③医師になられたきっかけは。
  - ④趣味は何でしょうか。
  - ⑤市民の皆様へのメッセージをお願いします。



糖尿病・  
内分泌代謝内科  
関戸 貴志 医師

- ①糖尿病内科、内分泌内科です。
- ②きれいで明るく、とても働きやすい病院だと感じました。
- ③小さい頃、具合が悪い時に診療していただいたことがきっかけです。
- ④ドライブ、食事。
- ⑤少しでも市民の皆様のお役に立てればと思っています。よろしくをお願いします。



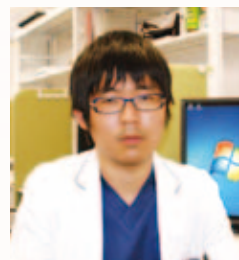
整形外科  
田中 学 医師

- ①整形外科（骨や関節の外科）です。主に股関節、膝関節の人工関節や骨切り、膝、足首の靭帯や半月板の損傷の手術（関節鏡）などを担当します。外来では腰や肩が痛い方も治療します。
- ②外来、入院患者様とも非常に多く、地域のニーズが非常に高い病院だと思います。
- ③子どもの頃、自分が病気で病院に行くのが嫌でしたが、ある先生はとても優しく接して下さったので、自分も患者さんを安心させられる医師になろうと思いました。スキーは好きでよく行っていました。今は暇があれば読書をしています。子育てや料理、洗濯なども好きです。
- ④患者様が幸せになる病院・患者様の御家族が幸せになる病院・働いている人たちが幸せになる病院を目指して、微力を尽くします。筋肉や骨の痛みでお困りでしたら、ご相談ください。



外科  
田中 宏和 医師

- ①外科。
- ②病院全体の雰囲気良く、とても働きやすい。
- ③人の役に立っている仕事をしたい。
- ④アウトドア全般
- ⑤精一杯頑張っていきますので、よろしくをお願いします。



呼吸器内科  
高橋 秀和 医師

- ①呼吸器内科です。
- ②必要な検査をすぐに行える病院のフットワークの軽さが素晴らしいと思います。スタッフの皆さんが挨拶をしつかりされていて気持ち良く働ける環境です。
- ③自分が小学生のとき、肺炎で体調を崩し小児科の先生に診てもらい、医師に憧れるようになった。
- ④ドライブ、自己学習
- ⑤今までの診療経験を生かし、良い治療を提供できるように尽力してまいります。



# 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	
1階	総合診療科(内科)	11時まで	初診	午前 鷲見 順教 池田 修一	ミナミサフ トモミ 南澤 朋美 (信州大学)	高橋 秀和	鷲見 順教 池田 修一	小坂 充 (第1,3,5週) オゾフ ユウコ 小澤 陽子 (第2,4週)	交替制	
			予約制	午後 小口 淳	小口 淳	—	小口 淳 池田 修一	—	—	
	呼吸器センター	11時まで	再診	午前	ワダ ヨウスケ (第1,3,5週) マツシロ マチ子 (第2,4週) コバヤシ ノブミツ 小林 信光	ヒラヤマ ジロウ 平山 二郎 タカハシ ヒロカズ 高橋 秀和	平山 二郎 小林 信光	高橋 秀和	平山 二郎 小林 信光	—
				午後	小林 信光	高橋 秀和	小林 信光	高橋 秀和	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 マルヤマ シュウサフ 丸山 周作 (信州大学)	佐藤 俊夫 カシワザ ダイスケ 柏木 大輔 (信州大学)	西川 賢 (信州大学) 翠川 隆	ナガエ アユム 永江 歩 (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	カワツマ アキラ 川嶋 彰	カメガキ ミツヨシ 梅垣 光代	永野 聡	梅垣 光代	永野 聡	—
				午後	ナガノ サトシ 永野 聡	梅垣 光代	川嶋 彰	梅垣 光代	—	
	神経内科	11時まで	初診・再診	午前	タチバナ ナオコ 立花 直子	フクシマ カズヒロ 福島 和広	オガワ ユカ 小川 有香	ナカムラ カツヤ 中村 勝哉	立花 直子 池田 修一 (信州大学)	—
				午後	立花 直子	—	小川 有香	小川 有香	立花 直子 池田 修一 (信州大学)	
	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	セキド タカシ 関戸 貴志	ヤマシタ コウ 山下 浩 上原 由美子	平松 邦英 カワセ ユウコ 河合 裕子 (信州大学)	関戸 貴志 上原 由美子	平松 邦英 関戸 貴志	—
				午後	ヒラマツ ヒロユキ 平松 邦秀	山下 浩	関戸 貴志	武田 貞二	上原 由美子	
精神科	10時まで	予約制	午前	—	スギヤマ ナホ 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	ジョウコウ イツオ 上甲 厳雄 ウチヤマ シゲハル 内山 茂晴	—	タナカ マナブ 田中 学 内山 茂晴	カモイ フミキ 鴨居 史樹	信大医師 上甲 厳雄	—
			再診(予約)	午前	エニシヨウ ケイジ 天正 恵治 (信州大学) タナカ マナブ 田中 学	—	春日 和夫 田代 敦泰	春日 和夫 田代 敦泰	鴨居 史樹 春日 和夫	—
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	初診	午前	アサイ ユウコ 浅井 裕子	浅井 裕子	浅井 裕子	浅井 裕子	浅井 裕子	—
			再診	午後	—	—	浅井 裕子	—	浅井 裕子	—
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	—		
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 ノリユキ 北川 敬之 ミラノ シロウ 三輪 史郎	イヌマ 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 田中 宏和 飯沼 伸佳	北川 敬之 澤野 紳二	交替制
			再診	午後	サワノ シンジ 澤野 紳二 タナカ ヒロカズ 田中 宏和	イマイ トシオ 今井 寿生 飯沼 伸佳	田中 宏和 秋田 眞吾	今井 寿生 澤野 紳二	澤野 紳二 北川 敬之	—
	—	予約制	午前	—	—	—	カネコ カズヒコ 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	—	
—	—	予約制	午前 午後	—	—	—	—	信大医師	—	
—	—	初診・再診 予約制	午前 午後	ヨシムラ アキラ 吉村 明	吉村 明	手術 検査	手術 吉村 明	吉村 明	—	
—	—	初診・再診 (午後予約)	午前 午後	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)	
—	—	紹介制	午前 午後	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	シロカワ 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 篠内 はるか	深井 宣子 白川 貴士	—
健診センター	—	予約制	午前	ウエハラ ユミコ 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	三ツ澤 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。  
 ※泌尿器科の受付時間：初診は10時まで。予約のない再診は10時30分まで。午後は予約のみ。  
 ※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  
 ※皮膚科の金曜日の信大医師による診療は交代で行ないます。

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

ご飯

ご飯（1人分）……………150g

魚の柚庵（ゆうあん）焼き

さわら ……………70g・2切れ  
 下味付け  
 しょうゆ ……………小さじ1杯  
 酒 ……………小さじ1杯  
 みりん ……………小さじ1杯  
 ゆず ……………1/2個  
 （ゆずは皮も使用、絞り汁は大さじ1/2杯）  
 付け合わせ  
 れんこん（水煮）……………50g  
 植物油 ……………小さじ1/2杯  
 しょうゆ ……………小さじ1/2杯  
 みりん ……………小さじ1/6杯  
 砂糖 ……………少々

かぶのくず煮

かぶ ……………140g（中1個）  
 かぶ葉 ……………25g（かぶ1個分の葉）  
 むきえび ……………40g  
 ほんだし ……………0.4g  
 酒 ……………小さじ1/2杯強  
 みりん ……………小さじ1/2杯  
 しょうゆ ……………小さじ1杯強  
 片栗粉 ……………小さじ1杯強

ほうれん草のわさび和え

ほうれん草 ……………120g（約4株）  
 にんじん ……………10g（約1.5cm）  
 練りわさび ……………小さじ1/6杯  
 しょうゆ ……………小さじ2/3杯

みそ汁

じゃがいも ……………50g（中約1/2個）  
 長ねぎ ……………40g（1/2本）  
 だしパック  
 みそ ……………大さじ1杯弱

作り方

魚の柚庵焼き

- ゆずは絞って絞り汁をとる。ゆずの皮の表面をすりおろす。
- ①と調味料を合わせて、魚に下味を付ける。（冷蔵庫で20～30分程度置く）
- 魚焼きグリルで中に火が通るまで加熱する。（6～7分目安）
- 付け合わせのれんこんは薄めのいちよう切りにする。
- れんこんを油で炒めて、火が通ったら合わせておいた調味料で味付けする。
- 皿に②と④を盛りつける。

かぶのくず煮

- かぶは皮をむき一口大の乱切りに切る。かぶ葉は2cmに切り、茹でておく。
- 鍋に調味料、かぶ、かぶが浸る程度の水を入れて、煮立ったら弱火にしてかぶがやわらかくなるまで煮る。
- ②にむきえびを加えて、更に1～2分煮てから水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- 最後にかぶの葉を加えて、さっと煮る。

ほうれん草のわさび和え

- ほうれん草は茹でて水気を絞ってから食べやすい大きさに切る。にんじんはせん切りにして茹でてから冷ましておく。
- ほうれん草とにんじんを合わせ、練りわさびを溶いたしょうゆで和える。

みそ汁

- じゃがいもはいちよう切り、長ねぎはななめ切りにする。
- だしパックでだし汁を作る。（1人150cc目安）
- ②に①を入れてやわらかくなるまで加熱し、最後にみそを溶いて入れる。

病院食の中から常食の献立を紹介しします



～酸味や香辛料を活用～ 減塩の工夫

平成28年の国民健康・栄養調査における食塩摂取量の結果、長野県は男性全国3位の1日平均11.8g、女性全国1位の1日平均10.1gとなりました。長寿県の長野県ですが、食塩摂取量の多さは長年の課題です。治療などで特別な減塩が必要のない方の食塩摂取目安量は男性では1日8g未満、女性では7g未満とされています。みその製造が盛んで、漬け物文化のある長野県民には耳の痛い話です…。過剰な塩分摂取は高血圧を招き更には心臓疾患や脳血管疾患につながる恐れがあります。調理における減塩の工夫としては、食材の表面に味をつける（例：煮魚→照り焼き魚）、香辛料や酸味・うま味などの塩分の入らない食材を利用して味にメリハリをつける方法などがあります。今回のメニューでは減塩に効果のある食材として、魚の柚庵焼きに「ゆず」、ほうれん草の和え物に「わさび」を使用しています。また、ゆずにはレモンの2倍のクエン酸が含まれており、クエン酸には疲労回復の効果があると言われていすし、わさびには抗酸化作用や食欲増進作用、美肌効果があると言われていす。おいしく食べられる減塩の工夫、ぜひ取り入れてみてください。



1人分  
 エネルギー 537kcal  
 塩分 2.6g ダヨ！

