

お～えん

医療や健康づくりに役立つ情報を発信し

皆さまのココロとカラダをお～えんする岡谷市民病院の広報誌



特集1 .. 歯科口腔外科

口腔カンジダ症って何ですか？



西澤 眸看護師



特集2：新任医師を紹介します4.5
岡谷市民病院 休診カレンダー5.6
認定看護師からの耳より情報
知っていますか？ ACP6
岡谷市民病院 外来診療案内7
行楽シーズンを元気に過ごそう「巻き寿司」...8

表紙の写真

令和4年岡谷市民病院事業の仕事納めの式において、当病院の「西澤 眸」看護師が職員表彰されました。西澤看護師は令和4年6月、岡谷駅構内で意識のない高齢女性を救急隊が到着するまで胸部圧迫し、AED装着指示などをして高校生5人と共に積極的に人命救助をし、他の職員の模範となる行動をとりました。



岡谷市民病院
OKAYA CITY HOSPITAL

歯科口腔外科
Dentistry and Oral Surgery

特集1

口腔カンジダ症 って何ですか？

歯科口腔外科 箱山 友祐 歯科医師



口腔カンジダ症とは

口腔カンジダ症 (candidiasis) はカンジダ・アルビカンス (Candida albicans) を主な病原体とする真菌 (カビ) 症であり日和見感染症です。日和見感染症とは、感染に対する防御能が何らかの原因によって低下したとき、通常ではほとんど病気を起こさないような病原体によって引き起こされる感染症のことを言います。口腔カンジダ症の発症部位は、口腔の頬の粘膜や舌、口蓋 (上あごの粘膜)、唇、咽頭 (のどの奥の方) など、どの部位にも起こる可能性があります。

カンジダ (Candida) は口腔常在菌であり、すべての年代における健康人の口腔内の15〜75%で見られます。普段はおとなしくしていますが、口腔内の感染に対する防御能が

低下したときに繁殖して様々な症状を引き起こします。口腔内のざらざらした違和感やひりひりした灼熱感が生じることが多く、時には口腔内の痛みや味覚障害などを引き起こすこともあります。食欲低下の原因にもなります。病変としては、多くは白い病変か、または赤い病変です。



1 偽膜性カンジダ症

口腔粘膜の表面に白い斑点状の苔 (こけ) が付着したような感じに見えるカンジダ症です。粘膜表面の苔はガーゼなどで拭き取ることができ、剥がれた後には正常な粘膜の色が見えます。

この種のカンジダ症は自覚症状が軽く、口腔内の疼痛よりもざらざら感などの違和感が多いです。

2 紅斑性カンジダ症

萎縮 (いしゆく) 性カンジダ症とも呼ばれ、粘膜の萎縮によって、粘膜下の血管が透けて粘膜が赤く見えるのが特徴です。多くは自覚症状があり、口腔粘膜の灼熱感や接触痛、刺激痛を認め、偽膜性カンジダ症に比べて痛みが強いです。口腔内が乾燥した状態 (口腔乾燥症) に関連して、唾液分泌量の低下が口腔カンジダ菌の検出率を有意に上げるとされています。口腔乾燥における口腔カンジダ症のほとんどは、この紅斑性 (萎縮性) カンジダ症です。



3 肥厚性カンジダ症

名前の通り、粘膜が厚く盛り上がり、見える場合や白い厚みを帯びて見える場合があるカンジダ症です。この種のカンジダ症は、粘膜の炎症が長期に及んだため上皮 (じょうひ) の角化が進んだ状態であり、肉眼的には白く見えます。肥厚性カンジダ症の場合は菌体が粘膜の深部にまで及んでいることが多く、吸収の良い内服薬が必要となることもあります。非常に治りにくく、痛みが持続することもあります。慢性の口腔カンジダ症は口腔潜在的悪性疾患の一つで、特に白いタイプの肥厚性カンジダ症はがん化する可能性があります。ため経過観察が必要になります。

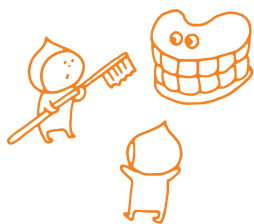
4 カンジダ性口角炎・口唇炎

両側の口角 (上唇と下唇の境目) に炎症を認めた場合、その多くはカンジダ菌によるもので、カンジダ性口角炎と呼ばれます。また口角以外

の口唇に炎症を認めるカンジダ性の口唇炎の存在も次第に明らかになってきました。他覚所見として、発赤、萎縮、びらん、剥離（はくり）などを認めるのが一般的ですが、中には腫脹を来すこともあります。

5 カンジダ性義歯性口内炎

義歯（入れ歯）に接触する粘膜部分に生じる口内炎で、原因が明らかカンジダ菌という場合に診断されます。カンジダ菌は義歯のプラスチック（レジン）の部分に付着しやすく、義歯表面にバイオフィルムを形成します。特にカンジダ・アルビカンスとカンジダ・グラブラータの組み合わせは最もバイオフィルムを形成しやすく、このように2菌種以上のカンジダ菌の組み合わせで義歯性口内炎が発症しやすいと言えます。義歯の表面が荒いとカンジダ菌が付着しやすくなります。硬いブラシで強く擦ると義歯表面に傷がつき、そ



の傷の部分は滑らかな部分と比較してカンジダ菌が付着しやすく、洗浄しても除去しにくいので菌が繁殖してしまいます。カンジダ菌を除去するには抗真菌作用のある義歯洗浄剤を使用するか、回転切削器具で削り取る必要があります。

どうして起るのでしょうか

先ほども述べましたが、カンジダ菌は口腔の常在菌であり、口腔粘膜の表面に存在しているだけでは発症はしません。健康な粘膜はカンジダ菌を組織の中に入り込ませないような抵抗性があるからです。では、どのようにして口腔カンジダ症は起こってしまうのでしょうか。

第一に、カンジダ菌の菌数の増加があります。例えば、唾液分泌量の低下により口腔内の自浄作用が低下するとカンジダ菌の菌数は増加します。また長期にわたる抗真菌薬の使用によって口腔内の細菌組成が狂ってしまう菌交代現象も、カンジダ菌の菌数増加の大きな要因です。

第二に、口腔粘膜上皮の抵抗性の減少があります。唾液分泌量低下で

口腔内が乾燥した状態や、義歯で粘膜が傷ついた状態では、粘膜上皮の抵抗力が減少しており、カンジダ菌が上皮内に侵入しやすくなります。上皮内にカンジダ菌が侵入し、組織内で炎症を起こし、カンジダ症が発症してしまいます。その他の口腔粘膜の抵抗性減弱の要因として、加齢による衰弱や栄養不良、HIV感染者、若年者での免疫系統の未成熟、ステロイド薬や抗癌剤の長期使用などが考えられています。

口腔カンジダ症の治療

口腔カンジダ症の治療は、抗真菌薬の使用が最も効果的です。抗真菌薬には、ミコナゾールのゲル剤（フロリード®。ゲル経口用）やアムホテリシンB（ファンギゾン®。シロップ）が一般的です。これらの薬剤は内服薬ですが血中への移行が少ないため、偽膜性カンジダ症や紅斑性カンジダ症などの表在性のカンジダ症に対して有効な薬剤です。一方、肥厚性カンジダ症の場合は、菌糸が粘膜深部にまで進展しているため、口腔粘膜から組織の深部に薬剤を到達させる必要があります。フロリード®。ゲルやファンギゾン®。シロップで効果がない

場合は、消化管からの吸収が良く、血行性に薬剤が局所に到達するイトラコナゾール（イトリゾール®。内用液）が適応になります。

口腔カンジダ症の治療で注意すべき点は、ステロイド性抗炎症薬含有の軟膏の使用です。この薬剤は一般的な口内炎の治療薬として使用されていますが、真菌やウイルスなどの感染症に対しては使用してはいけない薬剤となっています。



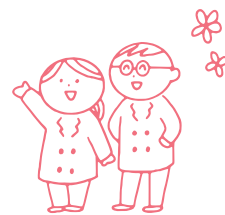
最後に

いわゆる口内炎が口の中にできた場合、その原因がカンジダ菌であることもあります。口内炎の原因がはっきりしないうちに口内炎の塗り薬を頻回に使用し続けることは、口内炎の増悪を招く可能性があるため避けるべきです。口腔内に違和感があったときは、早めにかかりつけ歯科医院や病院歯科などの医療機関を受診することをお勧めします。

〈特集2〉

OKAYA CITY HOSPITAL NEW DOCTOR

新任医師を紹介します



呼吸器内科

ハヤシダ ミエ

林田 美江
医師



・岡谷市民病院にいられて感じたことは
湖と山と空がきれいですね。
岡谷市民病院には緊張感と和やかさ
とが感じられ、良い病院へ来させて
いただいたと思っております。

・医師になられたきっかけは
どのような職業を目指したらよいか
悩んでいた学生時代に、人の体の仕
組みを勉強するところから始めてみ
ようと思ったことがきっかけです。

・趣味は何ですか
ドライブ、映画鑑賞、音楽鑑賞



・市民の皆さんへのメッセージ
皆様のお役に立てるよう努力して参
ります。よろしく願いたします。

泌尿器科

ヒラガタ シロウ

平形 志朗
医師



・岡谷市民病院にいられて感じたことは
きれいな病院だと思いました。

・医師になられたきっかけは
忘れてしまいました。

・趣味は何ですか
読書です。

・市民の皆さんへのメッセージ
標準的な泌尿器科医療を提供できる
よう努力致します。



糖尿病・内分泌代謝内科

モリシタ カイ

森下 開
医師



・岡谷市民病院にいられて感じたことは
職員の皆さんが親切で、働きやすい
病院だと感じました。

・医師になられたきっかけは
人の役に立てる仕事をしたいと考え
てです。

・趣味は何ですか
ドライブ、料理です。

・市民の皆さんへのメッセージ
精一杯頑張っていきますので、
よろしく願いたします。



初期研修医
サトウ タカヒロ
佐藤 高浩 医師



・岡谷市民病院にいられて感じたことは先生方が優しいです。

・医師になられたきっかけは父の仕事がとても楽しそうだったからです。

・趣味は何ですか
テニスです。

・市民の皆さんへのメッセージ
岡谷の医療に少しでも貢献したく頑張ります。



初期研修医
ホリ ユウダイ
堀 優大 医師



・岡谷市民病院にいられて感じたことは雰囲気明るく活気もあり、とても素敵な病院と感じました。

・医師になられたきっかけは小学生の時に診ていただいた医師に憧れたのがきっかけです。

・趣味は何ですか
ドライブです。

・市民の皆さんへのメッセージ
良い医師になれるよう精一杯頑張っていくつもりなのでよろしく願っています。



初期研修医
ムグルマ サトシ
六車 聡 医師



・岡谷市民病院にいられて感じたことはみなさん優しく、やりたいことに全面協力してくれる。8年間都民だったのでカルチャーショックが大きいです。

・医師になられたきっかけは3・11の東日本大震災の時の当時の頭の悪い経営陣に腹が立ったからです。

・趣味は何ですか
半沢直樹のロケ地巡りやうまい飯を探すことです。

・市民の皆さんへのメッセージ
ひとまず2年間下端としてがんばります。



2023 6 June							2023 7 July						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
				1	2	3							1
4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
18	19	20	21	22	23	24	16	17 海の日	18	19	20	21	22
25	26	27	28	29	30		23 30	24 31	25	26	27	28	29



知っていますか？ ACP



数年前に比べ、テレビの番組やCMでも老後やお葬式・終活などの話題を見聞きする機会が増えました。実際予期せぬ病気やけがを負っても、何らかの医療や介護を活用しながら生活できるようになってきています。**ACPとはアドバンス・ケア・プランニングの略称で「人生会議」ともいわれ、もしもの時の為に、自分が望む医療やケアについて自分自身で考え、信頼できる人達とくり返し話し合い共有するとりくみのことです。**意思表示が難しい状態になっても、患者さんの意思を尊重した医療を行うことを目的としています。

もし自分や身の回りの人が、急に治療が必要になり大きな決断をしなければならなくなったら…動揺する中治療や処置などが始まり、様々な説明や提案がされ、医療者と今後の方向を考えていかねばならず嵐の中に放り込まれたように感じると思います。

そんな時、どんなことを中心に考えると納得しやすいでしょうか。それはその人に対して「**最善なこと**」は何なのか、更にそれがその時の「**自分らしさ**」や「**その人らしさ**」に合っているかどうかでしょう。とは言え簡単にできることではありませんよね。

だからこそ専門家である医師をはじめとする医療・介護関係者とともに、「その人」だったらどのように希望するだろうか？「その人」らしい生活をするうえでどんなことが最善なのかをその時の状況に合わせて考え、話し合うことが大切です。



でも、私の思いや私らしさをどれだけ家族や周囲の人達が分かってくれているでしょうか。そのことを一番わかっていて、代弁してくれる人は誰でしょうか。そもそも自分自身ですら医療や介護をどこまで受けたいか具体的に考えているか、それを家族などに伝えてわかってもらえているかというとはっきりしません。いつか話さないといけないだろう、とは考えていても、いざ病気や障害・死につくのは気が引けますよね。

ですが、もし自分や相手がその問題に向き合わざるを得なくなったとき、少しでも負担を減らす準備と考えるとどうでしょうか。「**伝えているつもり**」「**わかっているはず**」ではなく、自分の人生で大切にしていることを話し合いわかってもらえること、それを代わりに表現してもらえる人がいることはひとつの安心材料といえます。

ACPはつらい思いをすることが目的ではありません。**話し合う中で自分の思いを相手に伝えたり、いつもは恥ずかしくて伝えにくい感謝や愛情を伝えたりするチャンスです。**

まずは、私が大切にしたいこと、希望すること、価値を置いていることは何かを考えたり、家族など大切な人に語り掛け、相手の話に耳を傾けたりしてみたいかがでしょうか。また、年月が経つと考えも変化します。それを集まり事など折に触れ話し合い、互いに今ある状況や考えなどを伝えあい、理解を深めることがそれぞれの人生を豊かにすることにつながります。

私たちと私たちの大切な人達のために…知っていますか？ACP 知ってほしい、ACP



2023 8 August							岡谷市民病院 休診カレンダー							2023 9 September						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat	休診日							sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
		1	2	3	4	5													1	2
6	7	8	9	10	11 山の日	12								3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19								10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26								17	18 敬老の日	19	20	21	22	23 秋分の日
27	28	29	30	31										24	25	26	27	28	29	30



岡谷市民病院 外来診療案内

休診日／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。

2023.4.5 現在

		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
1 階	A ブ ロ ッ ク	総合診療科 (内 科)	11時まで	初診	午前	田中 博貴 ハヤシダ ミエ 林田 美江	モリシタ カイ 森下 開	サトウ アヰ 佐藤 亜位 大橋 慎一郎	タナバタ 直子 立花 ヨリノリ スミ 順教	ヤマザキ リョウ 山崎 裕 (信州大学) 松野 淳洋
				予約制	午後	—	—	大橋 慎一郎	—	—
		呼吸器センター	11時まで	初診・再診	午前	アカハネ ジンペイ 赤羽 順平 (信州大学) コバヤシ ノブミツ 小林 信光	ヒラヤマ ジロウ 平山 二郎 林田 美江	平山 二郎 小林 信光	林田 美江	平山 二郎
				再診	午後	小林 信光	—	小林 信光	—	平山 二郎
		循環器センター	11時まで	初診・再診	午前	町田 圭介 (信州大学) カルベ ケイチ 軽辺 健一	ミドリカワ タカシ 翠川 隆 オオキ ヨシキ 翁 佳輝 (信州大学)	サトウ トシオ 佐藤 俊夫 イトウ ケイ 伊藤 黄 (信州大学)	スノハラ ダイスケ 春原 大輔 (信州大学) 翠川 隆	オオクマ ユカリ 大熊 ゆかり (信州大学) 軽辺 健一 佐藤 俊夫
				再診	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	永野 聡 サトウ 聡	梅垣 光代	永野 聡	梅垣 光代	永野 聡
					午後	永野 聡	梅垣 光代	永野 聡	梅垣 光代	—
		脳神経内科	11時まで	初診・再診	午前	立花 直子	松野 淳洋	松野 淳洋	松野 淳洋	中村 勝哉 (信州大学)
				再診	午後	立花 直子	松野 淳洋	松野 淳洋	—	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	佐藤 亜位	カサヅ サナ 金澤 佐奈 (信州大学)	キタハラ ジュンイチロウ 北原 順一郎 田中 博貴	田中 博貴	森下 開 佐藤 亜位
				再診	午後	ヒロハタ 邦英 平松 邦英 森下 開	—	佐藤 亜位 上原 由美子	—	平松 邦英 上原 由美子
2 階	B ブ ロ ッ ク	腎臓内科	—	予約制	午後	—	—	タケムネ 宏昭 (諏訪日赤) タチバナ 直樹(第2) (諏訪日赤)	—	—
		精神科	—	予約制	午前	—	スギヤマ ノブヒロ 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	—	予約制	午前	飯田 俊穂 イイダ トシホ	—	—	—	—
		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。			
		整形外科 リウマチ科	11時まで	初診・再診	午前	新津 文和 フミカズ 内山 茂晴	手術日	田中 学 内山 茂晴	ヒノ マサヒト 日野 雅仁 カモイ 史樹	新津 文和 日野 雅仁
				再診(予約)	午前	ランショウ 恵治 (信州大学) 田中 学		カサガ 和夫 春日 和夫 タシロ アツヒロ 田代 敦泰	春日 和夫 田代 敦泰	春日 和夫 田代 敦泰
	C ブ ロ ッ ク	小児科	11時まで	初診・再診	午前	高木 峰生 オグモ ハルオ 南雲 治夫	南雲 治夫 高木 峰生	信大医師 (診療9時から)	高木 峰生 南雲 治夫	南雲 治夫 高木 峰生
				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	10時30分 まで	初・再診 (予約制) 午後予約	午前 午後	大橋 敦子 アツコ (木庭 幸子(信州大学) 皆川 西(信州大学) ※毎週交代	大橋 敦子 (予約制) 手術日	大橋 敦子 高沢 裕子 (信州大学) 大橋 敦子 (予約制)	大橋 敦子 (予約制)	大橋 敦子
	D ブ ロ ッ ク	耳鼻いんこう科	11時まで	初診・再診	午前・午後	フメガキ 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
		外 科	11時まで	初診・再診	午前	横井 謙太 ヨコイ ケンタ 三輪 史郎 ミヅ サワノ 伊豆ノ 伸佳	飯沼 伸佳 飯沼 伸二	アキタ シンゴ 秋田 眞吾	澤野 伸二 飯沼 伸佳 横井 謙太	横井 謙太
				予約制	午前	—	—	—	金子 和彦 (第2,4週)	三輪 史郎 (第2,4週)
		肝胆脾外科専門外来	—	予約制	午前 午後	—	—	—	宮川 眞一 (第1,3週) (手術)	—
		呼吸器外科	—	予約制	14~16時	—	—	信大医師 (第1,3,5週)	—	—
		総合診療科 (外科)	11時まで	初診	午前	百瀬 芳隆 モモセ ヨシタカ 大橋 慎一郎	百瀬 芳隆 大橋 慎一郎	百瀬 芳隆	百瀬 芳隆	大橋 慎一郎
				予約制	午後	—	大橋 慎一郎	—	大橋 慎一郎	大橋 慎一郎
		小児外科	11時まで	初診・再診	午前	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	14~16時	—	—	—	信大医師	—
		泌尿器科	11時まで	初診・再診	午前	—	平形 志朗	イシズカ オサム 石塚 修	平形 志朗	石塚 修
				予約制	午後	—	平形 志朗	平形 志朗	—	—
		眼 科	※別記	初診・再診 (午後予約)	午前 午後	高橋 博 タカハシ ヒロシ	高橋 博	高橋 博	高橋 博	山梨大医師 (人数制限あり)
		特殊歯科・口腔外科	—	紹介制	午前・午後	箱山 友祐 ユウスケ 白川 貴士 スズキ 靖子	箱山 友祐 手術日	箱山 友祐 手術日	箱山 友祐 白川 貴士 タケウチ 竹内 是るか	箱山 友祐
	E	産婦人科	11時まで	初診・再診	午前	白川 貴士 スズキ 靖子	深井 宣子 鈴木 靖子	白川 貴士 鈴木 靖子	白川 貴士 タケウチ 竹内 是るか	鈴木 靖子 白川 貴士
		健診センター	予約制			上原 由美子 ミナモト 隼也	今井 寿生 ミナモト 富子	上原 由美子	三澤 富子	百瀬 芳隆 上原 由美子

※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)10時30分まで(ただし、金曜日は人数制限あり)
※皮膚科の月曜日は当院医師と信大医師(毎週交代)との2人体制です。

※「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。

行楽シーズンを元気に過ごそう「巻き寿司」

暖かく過ごしやすい時期が増え、行楽シーズン到来です。新型コロナウイルスも5類へ分類され、外出機会が増える方も多いのではないのでしょうか。海苔巻きは、イベント事など華やかな席やお弁当にぴったりの料理です。おかずを組み合わせるとバランス良く食べたいですね。また、この時期は新生活が始まり、環境や季節の変化により食欲が湧かない時もあると思います。そんな時は、食べたい具材を入れて自分好みの海苔巻きにアレンジしてみたいかたがでしょうか。炭水化物やたんぱく質、野菜などあらゆる食材を一度に食べることができ、無理なく簡単に栄養補給ができます。気温が上昇してくると食べ物が傷みやすくなるので、衛生面には気を付け、バランス良く食べて元気に過ごしましょう。



材料(2人分)

【巻き寿司】

- ご飯 ……280g
食酢 ……大さじ2杯
砂糖 ……小さじ1杯
食塩 ……ひとつまみ(0.6g)
かんぴょう(乾) 15g(3本)
砂糖 ……大さじ2/3杯
醤油 ……大さじ2/3杯
みりん ……小さじ1/2杯
巻き寿司海苔 ……1枚

【厚焼き卵】

- 卵 ……3個
和風顆粒だし 小さじ1/5杯
砂糖 ……小さじ1杯
食塩 ……ひとつまみ(0.6g)
醤油 ……小さじ1/2杯
酒 ……小さじ1/2杯
油 ……小さじ1/2杯

【大根おろし】

- 大根 ……80g(長さ5cm)
醤油 ……小さじ1/5杯

【キャベツの梅肉和え】

- キャベツ 140g(葉3枚)
しそ葉 ……1枚
梅干し ……1粒
醤油 ……小さじ1/2杯
みりん ……小さじ1/2杯

【きのこのバターしょうゆ】

- しめじ 60g(1/3パック)
生しいたけ ……2個
エリンギ ……1/2本
人参 ……16g(長さ2cm)
バター ……2g
醤油 ……小さじ1杯

【果物】 ……適宜

付け合わせ



1人分のエネルギーは
544kcal
塩分は2.1gだよ!

作り方

【巻き寿司】

- 酢飯を作る。固めに炊いたご飯をボウルに入れておく。
- 鍋にAを入れて加熱し、さっと煮立たせ火を止め、粗熱をとっておく。
- ①に②をまわし入れ、しゃもじで米粒を潰さないように混ぜ、うちわであおいで照りを出す。
- かんぴょうは水に湿らせて、塩(分量外)をつけてもみ洗いをし、水に浸してもどし、水洗いしておく。
- かんぴょうを煮る。
- 鍋にお湯を入れ沸騰させる。そこに⑤を加え10分程度茹で、ザルにあけて水気を切る。
- 再度鍋に⑥とBを加えて火にかけ、弱火で煮続け、煮汁がなくなるまで煮て火を止める。
- 巻き寿司を作る。巻き寿司海苔のザラザラした面を上にして、まきすに置く。
- 海苔の向こう側1.5cm位残しながら、⑧の上に③をのせて広げる。
- ⑨の真ん中に⑦をのせる。
- 手前のまきすを持ち上げ、具を軽く抑えながら手前の寿司飯と向こうの寿司飯をくっつけるように巻く。まきすを手前にぐっと引き、巻き締める。
- 食べやすい大きさに切り分け、お皿に盛り付け完成。

【厚焼き卵】

- ボウルに卵を割り入れ、溶きほぐす。そこにCを加えて混ぜ合わせる。
- 卵焼き器を火にかける。そこに油を加えなじませる。
- ②に1/3量の①を流し入れ、全体に広げる。卵に火が通ったら奥から手前に卵を巻く。

- 巻き終わったら奥にずらし、再び1/3量の①を流し入れ全体に広げ、巻いた卵を少し浮かせて下にも流し入れる。卵に火が通ったら奥から手前に巻いていき、再び奥へ移す。
- もう一度④を繰り返す。
- 焼き上がったお皿に取り出し、粗熱をとる。食べやすい大きさに切り分け、お皿に盛り付け完成。

【大根おろし】

- 大根は皮をむき、おろし金に垂直に大根を持ち繊維を断ち切るようにすりおろす。
- ①の水気を切り、厚焼き卵の横に盛り付け、醤油をかけて完成。

【キャベツの梅肉和え】

- キャベツは色紙切りにする。しそ葉は千切りにする。
- 鍋にお湯を入れ沸騰させる。そこにキャベツを加えて軟らかくなるまで茹で、ザルにあけて水気を切り冷ます。
- 梅干しは種を除いてたたく。ボウルにたたいた梅干しとDを入れ混ぜ合わせる。そこに②としそ葉を加えて和え、お皿に盛り付け完成。

【きのこのバターしょうゆ】

- しめじは石づきを落として小房に分ける。生しいたけは根元の固い部分を切り落し薄切りにする。エリンギは半分の長さに切り、繊維に沿って短冊切りにする。人参は短冊切りにする。
- フライパンにバターを入れ熱し、人参を加えて炒める。人参に火が通ったらしめじ、生しいたけ、エリンギを入れて炒める。
- ②にしょうゆを加えて味を整え完成。