

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」 泌尿器科

前立腺肥大症について



2024 新年を迎えて	2.3
[特集]泌尿器科 前立腺肥大症について	4.5
第9回 岡谷市民病院「病院祭」開催・年末年始休診のお知らせ	6
新任医師紹介	7
岡谷市民病院 休診カレンダー	7.8
検診車が新しくなりました	8.9
令和5年度 市民公開講座	10
岡谷市民病院 外来診療案内	11
年末年始の生活「たらの味噌風味焼き」	12



表紙の写真
医療コンサルジュ：患者様や来院者の総合的な案内を担当します。患者様の利便性や快適な滞在をサポートし、質の高い医療を提供するために活動しています。

新年を迎えて



岡谷市民病院 事業管理者

天野 直二



新年明けましておめでとうございます。

昨年にはコロナも5類感染症になり、先頭きって医療機関が対応するようになった現在、私どもの責務がより重くなったと認識しています。一方、今まで以上に一般診療に立ち向かっていかなくはなりません。そんな中でいつも感じていることですが、職員の皆さんの診療に対する真摯かつ果敢な姿勢にとても勇気づけられます。これからは「コロナ後の医療」を見据えて益々の力量を業務に傾注していただきたいと期待します。

地域医療構想が叫ばれて久しいですが、その本質は地域の方々にとどのようにならぬ医療を提供するかが焦点となると考えています。岡谷市民病院は、急性期、回復期、地域包括、療養、緩和と多彩な機能を有しており、その特徴を發揮できる諏訪医療圏でも湖北地域の有数の中核病院であります。そして、地域医療の根幹である在宅での健康を

守れる医療を目指してその充実を図ることが卑近の仕事になってきます。

未病期から、周産期、乳幼児期、学童から思春期、働き盛りの青年期から壮年期、老齢期、そして人生の最終段階と、このすべてのライフステージを温かく見守れることが医療の本質と考えています。このためにも病院の質を担保することがとても重要であり、質が高ければ工夫によっていくらかでも医療の隙間を埋めることが出来るでしょう。

例年述べていることですが、諏訪圏域の湖北を守る中核病院としての自覚のもとに掲げられた本院のミッションとビジョンを再確認します。これらを念頭において診療に携わる意義はとて大きいと考えています。

ミッションは、「地域の総合病院として、急性期から慢性期までの幅広い診療機能等を維持し、高度で総合的な医療を提供することにより、地域の方々の生命と健康を守る」であり、ビジョンは、「整備された病院施設を最大限活用し、高度で良質な医療を安定して提供できる体制を整備することにより、病院に対する皆様の期待に応え、信頼され親しまれる病院を目指す」ことです。地域の方々により広い範囲で医療が展開できること、そして職員の一人一人が自らの質向上に専念し専門性を高めることを切に願うばかりです。



2024



岡谷市民病院 院長

内山 茂晴



新年明けましておめでとございます。本年もよろしく
お願いします。

職員の皆さんにおかれましては日々それぞれの持ち場で
病院運営にご尽力いただき深謝します。また、関連する医
療機関等の皆様のご理解ご協力ご支援に厚くお礼申し上げ
ます。

昨年度はコロナが第5類に変更され医療環境は大きく変わ
りました。そのような刻一刻と変わる情勢の中で当院職員
の皆さんは、専門性を発揮しつつ堅実に各自の職務を全う
してきたと思います。その一つの証左として、厚生労働省
が年末に公表した医療経済実態調査結果を見ると、全国の
公立病院の補助金を含めた損益率の平均はマイナス7・1%
でしたが、当院はマイナス4%とデータ上はかなり健闘し

たと言えるでしょう。私どもは今後も自信を持って医療を
提供していきたいと思えます。

さて、今年辰年です。辰は十二支の中で唯一実在しな
い動物といわれておりますが、諏訪の龍神さまのように、
辰のもつイメージは極めて強くかつ神聖な存在であります。
辰は龍ともあるいは竜とも書き換えることができますが、
龍といえば「臥龍」という言葉が思い浮かびます。「臥龍」
は「がりよう」「あるいは」がりゆう「と読み、『天にもものぼ
る勢いや能力をもちながら、じっと横になって寝ている龍
のことで、中国の三国時代、蜀の諸葛孔明をそれに例えた
「蜀志―諸葛亮伝」の故事からすぐれた能力をもちながら、
世間に知られないでいる人物』のことです(精選版 日本国語
大辞典)。

各部署の責任者の重要な仕事の一つに若手をきちんと育
てていくことがあります。かつて臥龍といわれた諸葛孔明
は今の中国の湖北省襄陽市の中心から西に13キロ離れた古
隆中に居住していたとされており、この病院の中にもまさ
に「湖北の臥龍」がいると信じております。病院の行く末
に更なる期待をしたいと思えます。

「特集」泌尿器科

前立腺肥大症について

お悩みの方、
ご相談ください。

Dr.平形 志朗



1 前立腺とは？

前立腺肥大症を解説する前に、「前立腺(図1)とは何か？」を知る必要があります。前立腺とは、膀胱の下部に位置し尿道を取り囲むように位置しています。正常大は10〜15mlであり私たちは「クルミ大」とよく表現します。男性のみに存在する臓器であり、その役割は「前立腺液を産生する。」ということとなります。

では前立腺液とは何か。精巢(俗にいう睾丸)で産生された精子は前立腺の背面にある精嚢という袋に貯蔵されます。この精嚢に前立腺液も貯蔵され精子の保護や栄養を与える役割があります。男性が射精をする際は、この精嚢から精子+前立腺液+精液が射出さ

れることとなります。

つまり前立腺とは生殖活動に必要な臓器ですが、生殖活動以外の役割はありません。

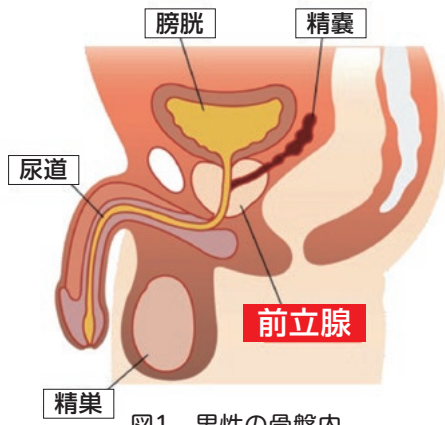


図1 男性の骨盤内

2 前立腺肥大症とは？

前立腺は、4割程度の男性は年齢とともに徐々に大きくなります。

前立腺の成長は男性ホルモンに依存しますが、大きくなる人とならない人の違いはまだ分かっていないのが実情です。前立腺が大きくなることにより取り囲んでいる尿道を外側から圧迫し、尿道を狭くしてしまいます。膀胱にたまった尿を排尿する際、尿道を通り難くなっている状態が前立腺肥大症です。当然尿道が狭いため、排尿困難という症状が起こります。

また膀胱は出来るだけ尿を外へ排出したいため、何度も収縮し頻尿の症状も起こります。さらに悪化(尿道をより強く閉塞してしまふ状態になる)と最終的には尿が自力では出せない状態(尿閉)となり、尿を出したくても出せない苦しい症状を呈します。

3 前立腺肥大症の診断

前立腺肥大症は中高年の疾患であり、50歳以上がほとんどです。この年齢で先に述べた、排尿困難、頻尿、尿失禁、尿閉の症状がある場合、前立腺肥大症を疑います。

超音波検査等により前立腺の大きさ・排尿の勢い・残尿量を調べ診断に至ります。

同様の症状であっても感染症や結石、悪性腫瘍が存在する場合もあり超音波検査・尿検査・血液検査(前立腺がんの有無を確認するため)は必須です。

少し横道にそれますが、前立腺がんは前立腺肥大症とは全く別の病気ですが、年齢層がほ

ば同じであるため前立腺がんと同様に併発していることがよくあります。前立腺癌については別の機会に述べたいと思いますが、排尿に問題はなくても60歳以上になったら「前立腺がん検診」は1、2年に1回は受けるようにしてください。

4 前立腺肥大症の治療

前立腺肥大症と診断されれば治療に移ります。

(1) 薬物治療

前立腺肥大症の治療には内服薬を多く使用します。大きく分けて2種類あります。

ひとつは前立腺により圧迫された尿道を緩めるお薬、もうひとつは前立腺を縮小させるお薬です。

通常はひとつ目の尿道を緩めるお薬を使用します。比較的副作用が少なくほとんどの前立腺肥大症に効果を示します。

ふたつ目の前立腺を縮小させるお薬は最大で前立腺容積の30%程

度を縮小させることが出来ます。

とはいえ、最大で30%程度であり、元々巨大な前立腺の場合30%縮小したところで改善がみられることは少ないのが現状です。

その他、軽症であれば骨盤内の血流を改善する薬剤を用いることで症状の改善を目標とするお薬もあります。

(2) 手術療法

近年、薬剤治療を長期行うことで膀胱の機能を障害してしまう可

能性が示唆されています。実際に

薬物療法を長年にわたり行い、症状が悪化してきたタイミングで手術を行っても改善をあまり認めない例がかなりあります。

「いずれ手術を。」とお考えの患者さんには、「将来的に手術治療を考えているのであれば、早めに行ったほうが良い。」と当院ではアドバイスしています。

当院では主に2種類の手術法を行っています。(左の①、②)

① 接触式レーザー前立腺蒸散術

(Contact laser Vaporization of Prostate : CVP)

尿道から膀胱鏡と光ファイバーを挿入し前立腺の組織に光ファイバーを直接接触させ、レーザーを照射します。組織を気化・蒸散させ肥大化した前立腺組織を急速に消失させる手術です。前立腺により閉塞された内視鏡画像を図2に示します。左が手術前であり突出した前立腺を切除し終わった画像が右になります。従来、前立腺手術は非常に出血が多くなることが多い手術であり身体への負担が大きいのでした。この手術法は従来の電気メスで切除する手術と比し格段に出血が少ないことが特徴です。また入院期間も5～6日間と以前より2～3日短縮されました。基礎疾患を持っている、高齢であることを理由に手術療法を勧められなかった患者さんにも広く門戸を開くことが出来ています。

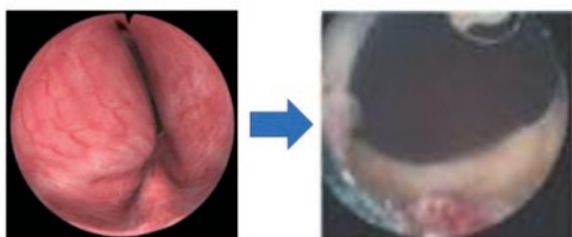


図2 前立腺肥大 治療前 CVP後

② 前立腺吊り上げ術 (Prostatic Urethral Lift : PUL)

前立腺に小型のインプラントを埋め込み、肥大した前立腺を持ち上げて尿の通り道を広げることで、排尿しやすくする治療法です(図3)。①のCVPほどの症状改善は期待出来ないのですが、入院が精神的に苦痛である患者さんに勧めています。15分程度の手術時間で2泊3日の入院期間としています。



図3 前立腺吊り上げ術

最後に

「おしこの勢いが無い。」「トイレが近い。」「尿が漏れることがあり、おむつを使用している。」「という悩みは羞恥心が邪魔をし、病院へ来られない方が多く存在すると考えています。我慢をしすぎると、せっかく様々な治療があるにもかかわらず治療の時期を逸してしまうこともあります。お悩みの方は是非一度ご相談ください。」

令和5年10月14日

第9回 岡谷市民病院「病院祭」

開催しました!

今年は「結ぶ～これからも地域に寄り添い信頼される病院に～」をテーマに開催し、天候にも恵まれ約700名の皆さんにご来場いただきました。

これからも、「思いやり」の基本理念の下、心温まる患者サービスを提供し、地域の人々に信頼され親しまれる病院をめざします。



オープニングセレモニー
太鼓演奏



ハープコンサート



腹腔鏡体験



医師団の寸劇
「さるうな合戦」



病院祭シンポジウム
「食育から学ぶ健康長寿
～健康の知恵・食品の知恵～」



年末年始休診のお知らせ

年末年始の外来診療は下記の通りとなります。皆さまには大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

12月					1月		
28 (木)	29 (金)	30 (土)	31 (日)	1 (月・祝)	2 (火)	3 (水)	4 (木)
診療	休診	休診	休診	休診	休診	休診	診療





OKAYA CITY HOSPITAL NEW DOCTOR



新任医師を紹介します

総合診療科

タケイ ユウコ

武居 裕子

医師



●岡谷市民病院に来られて感じたことは

新しくなつて、すっかり変わっています。子どもの頃に岡谷市民病院に入院していました。この度働かせていただくことになり、感慨深い思います。

●医師になられたきっかけは

自分が病気になった経験や、祖父母が老いや病で亡くなる過程をみたことが、きっかけの一つではないか。

●趣味は何ですか

旅にでたり、映画を観たりすることが好きです。前住地の高知では、四国遍路で修行の道場といわれる土佐の国高知24番から39番の霊場を巡りました。

●市民の皆さんへのメッセージ

患者さんやご家族が、この地域でその人らしく生活できるように、医療の面からお手伝いできたらと訪問診療に取り組んでいます。皆様から多くを教えてくださいたいと思います。どうぞ、よろしくお願ひいたします。



小児科

モリタ ダイスケ

盛田 大介

医師



●岡谷市民病院に来られて感じたことは

こちらに来てまだ間もないですが、既にいろいろな方が私に声をかけて下さり、アットホームでもとても良い雰囲気のある職場だなと感じています。そして、病院事務の方々の仕事が非常にきめ細やかだなと感じます。素晴らしい縁の下での力持ちに支えられた、機能的で良い病院だと思えます。

●医師になられたきっかけは

子どもの頃に病気をして長期に入院した経験がきっかけです。自分を支えてくれた、共に闘病した仲間や医療スタッフのように、子どもの未来を支えていく、そんな仕事をしたいと思い小児科医を志しました。

●趣味は何ですか

家族と過ごすことが、最高の時間です。好奇心旺盛な一人の息子を次は何をしようか、どこに連れて行くか、と考えるのがとても楽しいです。息子達も大きくなってきたので、これからキャンプや魚釣り、家庭菜園などにチャレンジしていきたいと思っています。

●市民の皆さんへのメッセージ

患者さんと親御さんの想いに寄り添う医療を常に心がけて参ります。私一人で出来る事は多くはありませんが、岡谷市民病院のスタッフ一丸となり、時に信州大学やこども病院とも連携して、質の高い医療を提供していきたいと考えております。



岡谷市民病院 休診カレンダー

休診日

2024 1 January

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

2024 2 February

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11 建国記念の日	12 振替休日	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23 天皇誕生日	24
25	26	27	28	29		

✂ 点線に沿って切り取り、
二つに折ってお使いください。



車体について

- ・日野自動車(株)製
- ・全長 10.11m
- ・車高 3.4m
- ・車両重量 14,230kg
- ・総排気量 8.86ℓ

車体は諏訪湖とハケ岳をイメージしたデザインとなっています。
(ハケ岳のデザインは診察券と同じデザインです)



検診車について
 検診車が新しくなりました

岡谷市民病院では、2台の検診車を保有し、事業所に訪問して健診を行う巡回健診や、市内の公会所などで行う市民がん検診を実施しております。
 この度、老朽化した検診車1台に代わる、新しい検診車を納車し、令和5年10月17日より稼働を始めております。



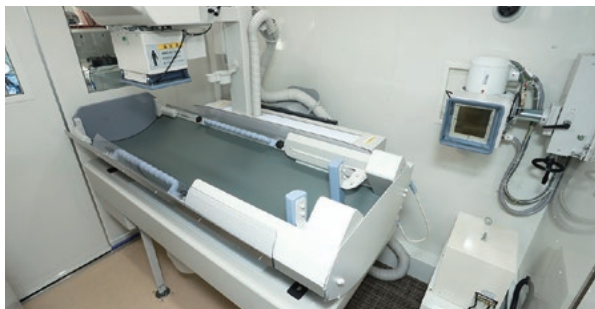
✂ 点線に沿って切り取り、二つに折ってお使ください。

2024 3 March							2024 4 April						
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat	sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
					1	2		1	2	3	4	5	6
3	4	5	6	7	8	9	7	8	9	10	11	12	13
10	11	12	13	14	15	16	14	15	16	17	18	19	20
17	18	19	20 春分の日	21	22	23	21	22	23	24	25	26	27
24 31	25	26	27	28	29	30	28	29 昭和の日	30				

2 胃部X線装置

(キャノンメディカルシステムズ(株)製 Aitella)

上腹部にX線をあて、胃などの病変を調べる装置です。造影剤(バリウム)と発泡剤を飲み、胃を膨らませ、体の向きを変えながら撮影を行います。従来の装置に比べ、画像のデジタル処理により、精密な透視検査が可能になっています。また、大型の管球を搭載することで、体格の大きい方でも検査が可能となりました。



1 心電図計測用ベッド

車内で心電図を計測する際に使用します。ベッドは持ち上げることができ、計測に使用しないときは待合席として利用できるようになっています。

心電図計測時

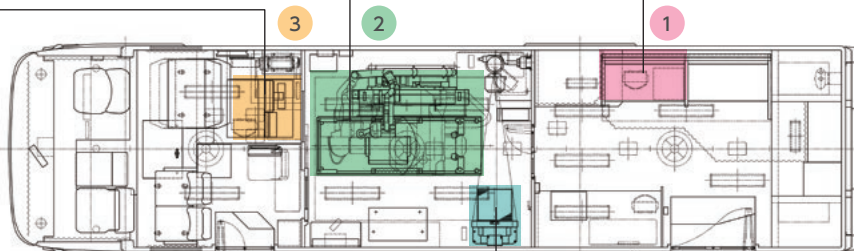


待合席使用時



3 操作卓

胃部X線装置、胸部X線装置の操作や監視のための装置を、一か所に集めた装置です。従来の操作卓よりコンパクトになり、使いやすさが向上しています。



4 胃胸部検診車平面図

4 胸部X線装置 (富士フィルム(株)社製 CALNEO Smart)

胸部全体にX線をあて、肺や心臓などの異常を調べる装置です。撮影範囲が広がったことにより、体格の大きい方でも胸部が欠けることなく撮影が可能となっています。

光センサーの改良で撮影感度が向上し、従来に比べて少ないX線量で撮影ができ、被ばくを軽減できるようになりました。画像のデジタル処理により、より鮮明な撮影ができ、診断向上につながります。



まとめ

新しい検診車は、医療機器等の性能が向上し、今までより精度の高い検査ができるようになっています。

これからも、事業所にお勤めの方や、地域の皆様の健康を守るため、質の高い健診を提供できるよう努めていきます。



事業主の皆様へ

検診車による健康診断のご相談等、詳細につきましては、下記までお問い合わせください。
岡谷市民病院健診センター 電話：0266-23-8050 メール：kenshin@okaya-hosp.jp

令和5年度 市民公開講座

第1回 市民公開講座

令和5年7月1日 カノラホール小ホールにて開催

『骨密度は上がります！骨粗しょう症と骨折治療の最前線』

内山茂晴病院長をはじめ、整形外科医師、看護師、理学療法士、薬剤師による講演と質疑応答のパネルディスカッションを行いました。カノラホール小ホールの会場に入りきれない程、多くの方にご来場をいただき、骨粗しょう症治療の最新情報と当院での治療からケアについて理解を深めていただきました。



第2回 市民公開講座

令和5年9月3日 レイクウォーク岡谷にて開催

『骨密度は上がります！骨粗しょう症と骨折治療の最前線』 ミニ講座

第1回講座のアンケートよりご意見をいただき、日常生活で予防に繋がることや実践できることを看護師、管理栄養士、理学療法士からお話いたしました。カルシウムアップレシピの展示やパンフレット等の配布も行い、休日午後の商業施設を訪れた多くの方に関心を持っていただけました。



引き続き皆様が安心して日常生活を送れるよう、情報の発信と当院の取り組みをご案内してまいりますので開催の際にはぜひご参加ください。

※第3回市民公開講座 令和6年2月開催予定



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。

2023.12.25 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	総合診療科(内科)	11時まで	初診	午前	田中 博貴 林田 美江	森下 開	佐藤 亜位 大橋 慎一郎	立花 直子 鷲見 順教	山崎 裕 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	赤羽 順平 小林 信光	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 軽辺 健一	翠川 隆 翁 佳輝	佐藤 俊夫 伊藤 黄	春原 大輔 翠川 隆	大熊 ゆかり 軽辺 健一 佐藤 俊夫
			再診	午後	軽辺 健一 佐藤 俊夫	翠川 隆 翠川 健一	—	翠川 隆	軽辺 健一
	消化器内科	—	再診	午前	永野 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
			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	金澤 佐奈	北原 順一郎 田中 博貴	田中 博貴	森下 開 佐藤 亜位	
		再診	午後	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	
腎臓内科	—	予約制	午後	—	—	—	—	—	
精神科	—	予約制	午前	—	杉山 暢宏	—	—	—	
シニアこころ診療科	—	予約制	午前・午後	—	—	天野 直二	—	—	
心療内科	—	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。				—
Bブロック	整形外科 リウマチ科	11時まで	初診・再診	午前	内田 美緒 内山 茂晴	手術日	田中 学 内山 茂晴	日野 雅仁 嶋居 史樹	内田 美緒 日野 雅仁
			再診(予約)	午後	天正 恵治 田中 学		春日 和夫 田代 敦泰	春日 和夫 田代 敦泰	春日 和夫 田中 輝枝
2階	小児科	11時まで	初診・再診	午前	南雲 治夫 高木 峰生	盛田 大介 南雲 治夫	信州大学医師 (診療9時から)	南雲 治夫 高木 峰生	盛田 大介 南雲 治夫
			再診	午後	慢性外来	慢性外来	予防接種	慢性外来 予防接種	慢性外来 予防接種
	皮膚科	10時30分 まで	初・再診	午前	大橋 敦子 信州大学医師	手術日	大橋 敦子 信州大学医師	アトピー性皮膚炎 乾癬外来 (再診)	大橋 敦子 (再診)
			再診(予約)	午後	大橋 敦子	—	大橋 敦子	—	大橋 敦子
	耳鼻咽喉科・頭頸部外科	11時まで	初診・再診	午前・午後	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 三輪 史郎 飯沼 伸佳	飯沼 伸佳 澤野 紳二	秋田 眞吾	澤野 紳二 飯沼 伸佳 横井 謙太	横井 謙太
			予約制	午前	—	—	—	三輪 史郎 (第2、4週)	三輪 史郎
	肝胆膵外科専門外来	—	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	—	—	信州大学医師 (第1、3、5週)	—	—
	総合診療科(外科)	11時まで	初診	午前	百瀬 芳隆 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	—	—	—	信州大学医師	—	
腫瘍内科	—	予約制	午前	—	—	—	—	進士 明宏 (第2、4週)	
泌尿器科	11時まで	初診・再診	午前	—	平形 志朗	石塚 修	平形 志朗	石塚 修	
		予約制	午後	—	平形 志朗	平形 志朗	平形 志朗	石塚 修	
眼科	※別記	初診・再診	午前	高橋 博	—	高橋 博	高橋 博	山梨大医師 (人数制限あり)	
		午後(予約)	午後	—	高橋 博	高橋 博	高橋 博	—	
特殊歯科・口腔外科	—	紹介制	午前・午後	箱山 友祐	箱山 友祐	箱山 友祐	箱山 友祐	箱山 友祐	
E	産婦人科	11時まで	初診・再診	午前	白川 貴士 鈴木 靖子	深井 宣子 鈴木 靖子	白川 貴士 鈴木 靖子	白川 貴士 竹内 はるか	鈴木 靖子 白川 貴士
					健診センター	予約制	上原 由美子 太田 隼也	今井 寿生 三澤 富子	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→予約センターまで
 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。

年末年始の生活「たらの味噌風味焼き」

今年も終わりが近づいてきましたね。どんな一年だったでしょうか。この時期は家族や友人、職場の方との集まりなど楽しい反面、年末の慌ただしさやお正月の朝寝坊など食事のリズムが不規則になりがちです。欠食をしてしまうと、血糖値の低い状態が続き次に食べた栄養を吸収しやすくなるため血糖値の急激な上昇へと繋がります。また、だらだらと食事を食べ続けると血糖値が高い状態が続いてしまいます。さらに、冬に食べる機会の増える料理には塩分が多く含まれるため注意が必要です。今回は、冬が旬の『たら』の料理を紹介します。『たら』は脂質が少なく高蛋白な魚です。また、カリウム、カルシウム、鉄、亜鉛などのミネラルもバランスよく含まれており年末年始で不規則になりがちな食生活改善の助けとなる食材になりそうです。ぜひ試してみてください。



材料(2人分)

【ご飯】

ご飯(1人分) ……150g

【たらの味噌風味焼き】

たら ……140g(2切れ)
油 ……小さじ1/2杯
味噌 ……小さじ2杯弱
砂糖 ……小さじ2杯弱
酒 ……小さじ1/2杯
みりん ……小さじ1杯弱

【切干大根の田舎煮】

切干大根 ……16g
にんじん ……30g(1/4本)
豚もも切肉 ……20g
油 ……小さじ1杯
顆粒和風だし ……2つまみ(0.4g)
砂糖 ……小さじ1杯強
醤油 ……小さじ1杯強
みりん ……小さじ1/2杯
水 ……適量

【小松菜のなめ茸和え】

小松菜 ……100g(1/2束)
なめ茸 ……小さじ2杯強
醤油 ……小さじ1/2杯弱

【フルーツ】

季節のフルーツ

付け合わせ

【ポイルブロッコリー】

ブロッコリー ……60g(4房)
食塩 ……1つまみ(0.2g)

1人分の
エネルギーは495kcal
蛋白質は23.0g
塩分は2.1gだよ!



作り方

【たらの味噌風味焼き】

- ①Aの調味料を混ぜ合わせる。
- ②たらに①を付ける。
- ③アルミホイルをたらが乗る大きさに切り、油をぬり②のたらを乗せる。
- ④③のたらをグリルで弱火6～8分程度焼く。(焦げないように注意)
- ⑤火が通ったらお皿に盛り付け完成。

【ポイルブロッコリー】

- ①ブロッコリーを洗い、小房に切る。
- ②鍋に湯を沸かしブロッコリーを茹でて、柔らかくなったらザルにあげ水気を絞り、分量の塩を振る。
- ③たらの味噌風味焼きに添えて完成。

【切干大根の田舎煮】

- ①切干大根をたっぷりの湯で茹でて柔らかくなったら水に取り、水気を絞り、3～4cm程度の長さに切る。
- ②にんじんの皮をむき、千切りにする。
- ③鍋に油を入れ熱し、豚もも切肉を炒め火が通ったら切干大根とにんじんを入れ炒める。
- ④③に火が通ったらBを入れ煮る。
- ⑤煮汁が少なくなったら器に盛り完成。

【小松菜のなめ茸和え】

- ①小松菜をたっぷりの湯で茹でて柔らかくなったらザルにあげ水で冷やし水気を絞り2cm程度の長さに切る。
- ②ボウルに①となめ茸、醤油を入れ混ぜ合わせる。
- ③全体に味がなじんだら、器に盛り完成。