

岡谷市民病院情報誌

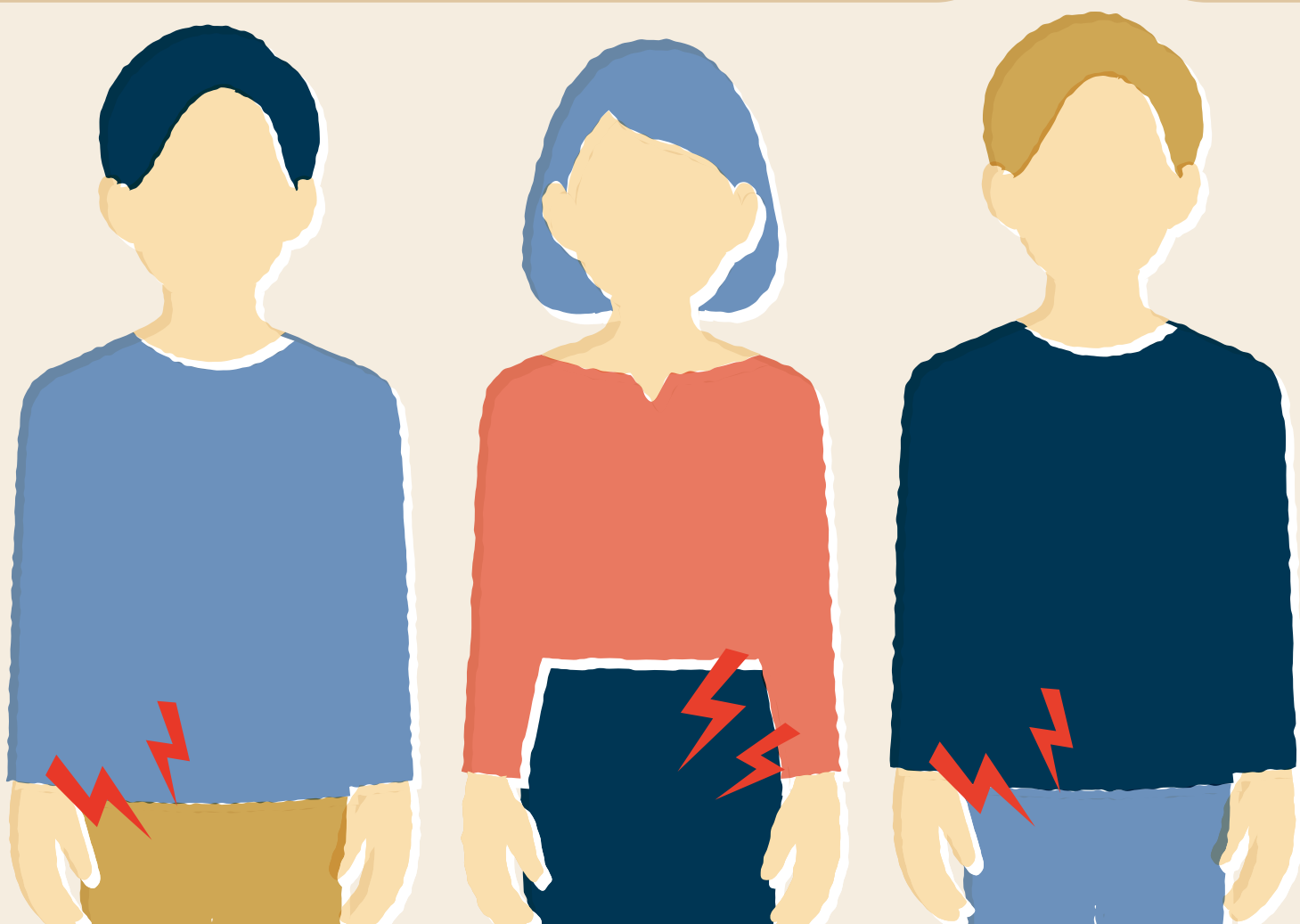
# おえん

2026  
Vol. 34

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 鼠径部ヘルニア



# 特集 鼠径部ヘルニア

岡谷市民病院 外科部長 飯沼伸佳

今回は成人の腹部のヘルニア、特に鼠径部ヘルニアについてお話ししたいと思います。

## はじめに

いわゆる「脱腸」として知られる鼠径部ヘルニアですが、厚生労働省の統計によると年間15万件の手術が全国で行われているそうです。そのうちの90%以上を成人が占めています。当院でも約15年で約1,100件以上の鼠径ヘルニア手術が施行されています。

鼠径部ヘルニアは男性に多く、女性は全体の16%ほどです。手術を受ける方の年齢のピークは60～80代です。



## ▶ 鼠径部ヘルニアの成り立ち

筋膜の裂け目の孔（あな）から腹膜に覆われた内臓が皮下に飛び出てくる状態です。孔は生まれつきであったり、年齢とともに生じてきたりします。元々鼠径部は、腹壁を貫いて通る構造物（大腿動脈や静脈、精管、子宮円索）があり、その周りに隙間ができやすく、立位になると腹圧が最もかかる部位でもあります。鼠径部ヘルニアは腹部のヘルニアの90%を占めます。

## ▶ 鼠径部ヘルニアの分類

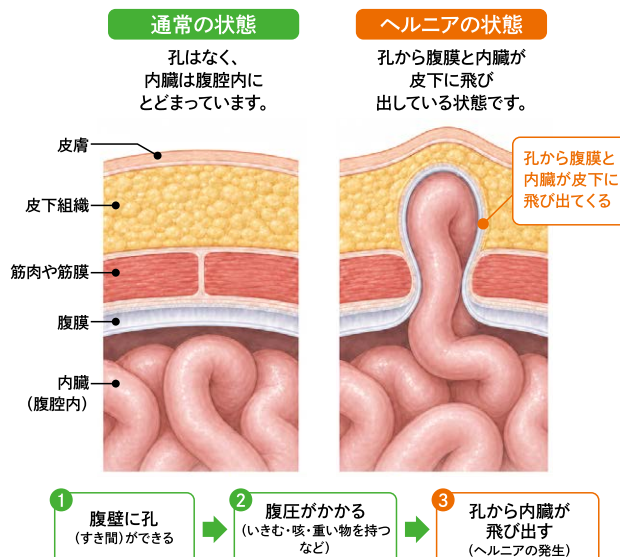
脱出する部位によって分類されます。

**外鼠径ヘルニア** 立つと陰嚢の方向に膨らむことが多いです。

**内鼠径ヘルニア** 立つとドーム状に前へ膨らむことが多いです。

**大腿ヘルニア** 鼠径靱帯より足側から膨らむヘルニアです。男性には少ないですが、女性では鼠径部ヘルニアの16%とされています。嵌頓（かんとん）しやすいヘルニアとして知られています（嵌頓については後ほど説明します）。

### ● 鼠径部ヘルニアの成り立ち ●



## ▶鼠径部ヘルニアの症状

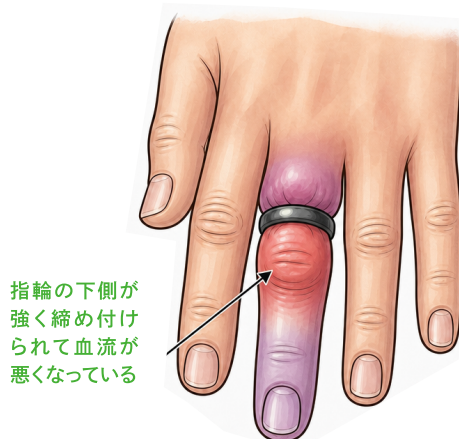
**膨らむ** 立つと膨らみ、横になると引っ込むことが典型的です。長期間放置すると、腹膜と臓器が癒着して戻らなくなることもあります。

**痛み** 脱出することで周囲を圧迫し、鈍痛の原因になったり、腸に負担がかかり痛んだりすることがあります。立位で長時間過ごした際に症状が現れることが典型的です。必ずしも痛みを伴うわけではありません。

**嵌頓** 緊急を要する状態です。イメージとしては、指輪が抜けなくなって指の色が変わる状況です。腸管が脱出するだけでなく、孔の部分で締め付けられて腸管の血流が悪くなった状態です。最悪の場合、腸管壊死や壊死部分の穿孔に至ることもあります。我慢せずに、すぐに病院を受診しましょう。

### ●鼠径部ヘルニア「嵌頓」とは●

指輪が抜けなくなって指が締め付けられている状態



指輪が抜けなくなるように、ヘルニアでも腸が戻れなくなり、締め付けられて血流が悪くなっている状態が「嵌頓」です

## ▶治療

遠い未来はさておき、現代の医療では外科手術が基本です。嵌頓などの緊急を要する場合を除き、基本的には待機的に手術を行います。症状の強さ、ヘルニアの大きさ、部位、健康状態などを考慮して手術時期を決定します。

手術の基本は筋肉の膜の裂け目を塞ぐことです。手術にもさまざまな方法があります。

従来法は、裂け目を塞ぐように周囲の組織（主に筋膜や筋肉）を縫い合わせる方法で、長い歴史があります。近年（ここ20年ほど）の主流はメッシュを用いた方法です。安全な化学繊維の網で裂け目を塞ぐ方法で、アプローチの手段によって鼠径部切開法と腹腔鏡手術（ロボット手術）に分かれます。メッシュの使い方には、①表から塞ぐ、②裏から塞ぐ、③穴に詰め物をする、の3通りがあります。

それぞれに利点と課題がありますが、患者さんの状態に応じて最適な方法を選択します。

当院では主に腹腔鏡を用いた手術を行っています。今年度からはロボット支援下手術も始まりました。

## ヘルニア豆知識

ヘルニアの語源はラテン語に由来すると言われています。「芽吹く」や「膨らむ」という意味があります。他の領域のヘルニアとしては椎間板ヘルニアや脳ヘルニアなどがありますが、別の疾患と考えてください。「俗称」と「医学用語」の対応を列挙すると、「脱腸」と「鼠径部ヘルニア」、「盲腸」と「急性虫垂炎」、「ぎっくり腰」と「急性腰痛症」、「ものもらい」と「麦粒腫・霰粒腫」などがあります。

昔から「脱腸」という疾患はあったはずで、「脱腸」という呼び方も江戸や明治のころから使われているようです。ちなみに古代エジプトにも鼠径ヘルニアに関する記述があるそうです。また、津軽の方言では「へんき」、島根の方言では「すばこ」と言うそうです。

平安時代や鎌倉時代にはなんと呼んでいたのでしょうか？ご存知の方はぜひ教えてください。



# ご自宅に余っているお薬はありませんか？ 残薬を減らして、より良い 医療につなげましょう

## 🍀 受診の際、ご自宅に余っているお薬（残薬）はありませんか？

お薬は、飲み忘れや飲むタイミングを逃したことなどにより、少しずつ余ってしまうことがあります。また、入院や処方内容の変更によって、それまで使用していたお薬が残る場合もあります。

しかし、余っているお薬の数が医療機関に伝わらないまま診察を受けると、「予定どおり服用できている」と判断され、次回受診までの日数分のお薬が処方されます。その結果、残薬がさらに増えてしまうことがあります。残薬による医療費は、年間500億円規模に上ると推計されており、社会全体にとっても大きな問題となっています。



- 余っていることを伝えても変わらない
- 飲み忘れたことを伝えるのは気が引ける
- 先生に怒られそうで言いづらい



残薬の状況を教えてください！

## 大切なのは「お薬を正しく使うこと」

実際には、残薬の状況を医師や薬剤師へお伝えいただくことで、処方日数を調整できる場合があります。医師へ直接伝えにくい場合は、薬局や病院の薬剤師へご相談ください。薬剤師から医師へ情報を共有し、適切な処方につなげることができます。

飲み忘れを  
減らす工夫

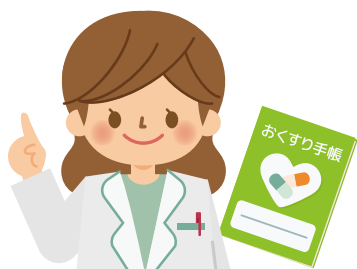
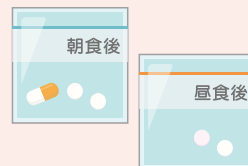


### 🍀 「お薬カレンダー」

壁などに掛けて使用する薬の管理表で、「朝・昼・夕・寝る前」や曜日ごとにお薬を入れておくことで、飲み忘れや飲み間違いの防止に役立ちます。

### 🍀 「一包化（いっぽうか）」

一包化は、例えば朝に飲むお薬を1袋、昼に飲むお薬を1袋というようにまとめる方法です。



## お気軽にご相談ください！

患者さん一人ひとりに合った方法をご提案できますので、お気軽に医師や薬剤師へご相談ください。そして受診の際は、お薬手帳を持参し、ご自宅に残っているお薬の数をぜひお知らせください。その一言が、お薬の適正使用と医療費の適正化につながります。

薬剤科 薬剤師 小椋 慶



# 塩分摂取量…いいあんばい(塩梅)で暑い夏を乗り越えましょう！

暑い時期、熱中症対策には水分と塩分の補給が大切だと言われています。運動や屋外作業などでたくさん汗をかいた時や、食事摂取量が少なくなってしまう時には塩分補給も大切ですが、血圧のことを考えると塩分の取りすぎには注意が必要です。まずは、普段、摂取している塩分の量が適切か、【あなたの塩分チェックシート】で確認してみましょう。



## あなたの塩分チェックシート

年 月 日 年齢 歳 性別：男 女

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

|                        |                    | 3点          | 2点       | 1点      | 0点       |
|------------------------|--------------------|-------------|----------|---------|----------|
| これらの食品を食べる頻度           | みそ汁、スープなど          | 1日2杯以上      | 1日1杯くらい  | 2～3回/週  | あまり食べない  |
|                        | つけ物、梅干しなど          | 1日2回以上      | 1日1回くらい  | 2～3回/週  | あまり食べない  |
|                        | ちくわ、かまぼこなどの練り製品    |             | よく食べる    | 2～3回/週  | あまり食べない  |
|                        | あじの開き、みりん干し、塩鮭など   |             | よく食べる    | 2～3回/週  | あまり食べない  |
|                        | ハムやソーセージ           |             | よく食べる    | 2～3回/週  | あまり食べない  |
|                        | うどん、ラーメンなどの麺類      | ほぼ毎日        | 2～3回/週   | 1回/週以下  | 食べない     |
|                        | せんべい、おかき、ポテトチップスなど |             | よく食べる    | 2～3回/週  | あまり食べない  |
| しょうゆやソースなどをかける頻度は？     |                    | よくかける(ほぼ毎食) | 毎日1回はかける | 時々かける   | ほとんどかけない |
| うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？    |                    | 全て飲む        | 半分くらい飲む  | 少し飲む    | ほとんど飲まない |
| 昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？ |                    | ほぼ毎日        | 3回/週くらい  | 1回/週くらい | 利用しない    |
| 夕食で外食やお惣菜などを利用しますか？    |                    | ほぼ毎日        | 3回/週くらい  | 1回/週くらい | 利用しない    |
| 家庭の味付けは外食と比べていかがですか？   |                    | 濃い          | 同じ       |         | 薄い       |
| 食事の量は多いと思いますか？         |                    | 人より多め       |          | 普通      | 人より少なめ   |
| ○をつけた個数                |                    | 3点 × 個      | 2点 × 個   | 1点 × 個  | 0点 × 個   |
| 小計                     |                    | 点           | 点        | 点       | 0点       |
| 合計点                    |                    | 点           |          |         |          |

| チェック☑ | 合計点   | 評 価                                  |
|-------|-------|--------------------------------------|
|       | 0～8   | 食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。    |
|       | 9～13  | 食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。  |
|       | 14～19 | 食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。   |
|       | 20以上  | 食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。 |

監修：社会医療法人製鉄記念八幡病院 土橋卓也、山崎香織

- 降圧薬を服用している皆さまへ：暑い時期は血圧が低くなる傾向がありますが、自己判断で休薬せず、必ず、処方された医師とご相談ください。
- 岡谷市民病院では「推定塩分摂取量」を調べる検査を行っています。塩分摂取量が気になる方は、主治医にご相談ください。ちなみに…、日本人の食事摂取基準では、1日の目標塩分量は成人男性で7.5g未満、女性で6.5g未満（高血圧や慢性腎臓病の重症化予防のための目標値は男女とも6.0g未満）と定められています。



集中ケア認定看護師  
中村 理津子

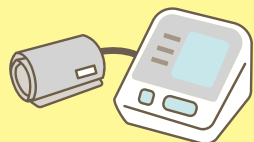
おしらせ

第12回 岡谷市民病院『病院祭』

# 来て、観て、ふれて 医療のお仕事体験フェスタ

10/10(土) 午前9時30分～  
午後2時30分

岡谷市民病院「病院祭」を10月10日(土)午前9時30分から開催します。  
病院のお仕事体験や医療イベントを通して、ご自身の身体と向き合ってみませんか？  
職員一同、多くの方のご来場をお待ちしています！



OKAYA CITY HOSPITAL  
NEW DOCTOR

## 新任医師を紹介します

①岡谷市民病院に赴任して感じたことは？ ②医師になったきっかけは？ ③趣味は何ですか？ ④ひとことメッセージ

A

- ①旧病院と比べると、非常に明るく清潔な病院になったと思います。
- ②高校時代に怪我の治療を受けた際、担当して下さった先生の姿に憧れたことがきっかけです。
- ③野球観戦
- ④骨折の治療を極め、地域の皆様の早期回復を全力でサポートいたします。どうぞよろしくお願いします。



整形外科

せき しゅんいち  
関 駿一 医師

# 岡谷市民病院 外来診療案内

(令和8年9月1日現在)

●休診日:土曜日、日曜日、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。

| 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<br>(内科)                 | 11時まで            | 予約なし(月～金)           | 午前                             | 阿部 正和<br>林田 美江          | 森下 開<br>立花 直子           | 佐藤 亜位<br>大橋 慎一郎      | 立花 直子<br>鷲見 順教                      | 工藤 大和(信大)<br>森田 有紀           |                 |
|              |                          | 呼吸器センター                       | 11時まで            | 予約なし(月～金)・<br>予約制   | 午前                             | 北口 良晃(信大)<br>小林 信光      | 平山 二郎<br>林田 美江          | 平山 二郎<br>小林 信光       | 林田 美江                               | 平山 二郎                        |                 |
|              |                          | 循環器センター                       | 11時まで            | 予約なし(月～金)・<br>予約制   | 午前                             | 青木 壮則(信大)<br>軽辺 健一      | 翠川 隆<br>西川 賢(信大)        | 三上 恭弘                | 西川 賢(信大)<br>翠川 隆                    | 大熊 ゆかり(信大)<br>軽辺 健一<br>三上 恭弘 |                 |
|              |                          |                               |                  | 予約制                 | 午後                             | 軽辺 健一<br>三上 恭弘          | 翠川 隆<br>軽辺 健一           | —                    | 翠川 隆                                | 軽辺 健一                        |                 |
|              |                          | 消化器内科                         | —                | 予約制                 | 午前<br>午後                       | 永野 聡                    | 梅垣 光代                   | 永野 聡                 | 梅垣 光代                               | 永野 聡<br>—                    |                 |
|              |                          | 脳神経内科                         | 11時まで            | 予約なし(月～水・金)・<br>予約制 | 午前                             | 立花 直子                   | 森田 有紀                   | 森田 有紀                | 上野 晃弘(予約)                           | 立花 直子                        |                 |
|              |                          |                               |                  | 予約制                 | 午後                             | 立花 直子                   | 森田 有紀                   | 森田 有紀                | 上野 晃弘<br>森田 有紀                      | 立花 直子                        |                 |
|              |                          | 糖尿病センター<br>糖尿病<br>内分泌<br>代謝内科 | 11時まで            | 院外紹介制               | 午前・午後                          | —                       | —                       | —                    | —                                   | —                            |                 |
|              |                          |                               |                  | 予約なし(月・水・金)・<br>予約制 | 午前                             | 佐藤 亜位                   | —                       | 北原 順一郎<br>阿部 正和      | 阿部 正和                               | 森下 開<br>佐藤 亜位                |                 |
|              |                          |                               |                  | 予約制                 | 午後                             | 平松 邦英<br>森下 開           | —                       | 佐藤 亜位<br>上原 由美子      | —                                   | 平松 邦英<br>上原 由美子              |                 |
|              |                          | 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                   | —                       | —                    | —                                   | —                            |                 |
|              |                          | Bブロック                         | 整形外科<br>リウマチ科    | 11時まで               | 予約なし(月・水・金)                    | 午前                      | 関 駿一                    | 手術日                  | 根本 和明(信大)                           | 安川 紗香(信大)                    | 上甲 厳雄           |
| 予約制          | 林 正徳<br>田中 学<br>小山 傑(信大) |                               |                  |                     | 内山 茂晴<br>林 正徳<br>田中 学<br>春日 和夫 |                         | 上甲 厳雄<br>春日 和夫<br>鴨居 史樹 |                      | 内山 茂晴<br>関 駿一<br>春日 和夫<br>泉水 康洋(信大) |                              |                 |
| 予約制          | 午後                       |                               |                  |                     | —                              |                         | 田代 敦泰                   |                      | 天正 恵治(信大第2,4)                       | —                            |                 |
| 2階           | Cブロック                    | 小児科                           | 11時まで            | 予約なし(月～金)・<br>予約制   | 午前                             | 南雲 治夫<br>高木 峰生          | 倉田 敬<br>南雲 治夫           | 信大医師(診療9時から)<br>倉田 敬 | 南雲 治夫<br>高木 峰生                      | 倉田 敬<br>南雲 治夫                |                 |
|              |                          | 神経発達診療科                       | —                | 予約制                 | 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<br>まで     | 予約なし(月・水・金)・<br>予約制 | 午前                             | 大橋 敦子<br>信大医師           | 手術日                     | 大橋 敦子<br>信大医師        | アトピー・乾癬外来<br>(予約)                   | 大橋 敦子                        |                 |
|              |                          | 耳鼻咽喉科<br>頭頸部外科                | 11時まで            | 予約なし(月～金)           | 午前                             | 梅垣 油里                   | 信大医師<br>午後手術のため人数制限あり   | 大橋 敦子                | —                                   | 大橋 敦子                        |                 |
|              |                          |                               |                  | 予約制                 | 午後                             |                         |                         |                      |                                     |                              | —               |
|              | Dブロック                    | 外科                            | 11時まで            | 予約なし(月～金)・<br>予約制   | 午前                             | 横井 謙太<br>三輪 史郎<br>飯沼 伸佳 | 飯沼 伸佳<br>澤野 紳二          | 秋田 眞吾                | 澤野 紳二<br>横井 謙太                      | 交代制                          |                 |
|              |                          |                               |                  |                     | 午後                             | 交代制                     | 飯沼 伸佳                   | 交代制                  | 横井 謙太                               | 交代制                          |                 |
|              |                          | 肝胆脾外科<br>専門外来                 | —                | 予約制                 | 午前                             | —                       | —                       | —                    | —                                   | 宮川 眞一(第1・3)                  |                 |
|              |                          |                               |                  |                     | 午後                             | —                       | —                       | —                    | —                                   | (手術)                         |                 |
|              |                          | 呼吸器外科                         | —                | 予約制                 | 14時～16時                        | —                       | —                       | 信大医師(第1・3・5)         | —                                   | —                            |                 |
|              |                          | 総合診療科<br>(外科)                 | 11時まで            | 予約なし(月～金)           | 午前                             | 百瀬 芳隆<br>大橋 慎一郎         | 百瀬 芳隆<br>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            | 予約なし(月～木)・<br>予約制   | 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時～16時                        | —                       | —                       | —                    | 信大医師                                | —                            |                 |
|              |                          | 腫瘍内科                          | —                | 予約制                 | 午前                             | —                       | —                       | —                    | —                                   | 進士 明宏(第2・4)                  |                 |
| 泌尿器科         | 11時まで                    | 予約なし(火～金)・<br>予約制             | 午前               | —                   | 平形 志朗                          | 石塚 修<br>平形 志朗           | 平形 志朗                   | 石塚 修<br>平形 志朗        |                                     |                              |                 |
| 眼科           | 別記※                      | 予約なし(月～金)・<br>予約制(午後予約)       | 午前               | 高橋 博                | 高橋 博                           | 高橋 博                    | 高橋 博                    | 山梨大医師(人数制限あり)        |                                     |                              |                 |
|              |                          |                               | 午後               | —                   |                                |                         |                         | —                    |                                     |                              |                 |
| 特殊歯科<br>口腔外科 | —                        | 予約制                           | 午前               | 瀧沢 淳                | 瀧沢 淳                           | 瀧沢 淳<br>手術日             | 瀧沢 淳<br>手術日             | 瀧沢 淳                 |                                     |                              |                 |
|              |                          |                               | 午後               |                     |                                |                         |                         |                      | —                                   |                              |                 |
| Eブロック        | 産婦人科                     | 11時まで                         | 予約なし(月～金)<br>予約制 | 午前                  | 百瀬 浩晃<br>鈴木 靖子                 | 鈴木 靖子<br>百瀬 浩晃<br>深井 宣子 | 白川 貴士<br>鈴木 靖子          | 白川 貴士<br>百瀬 浩晃       | 白川 貴士<br>鈴木 靖子                      |                              |                 |
|              |                          | —                             | 予約制              | 午後                  | 手術日                            | 鈴木 靖子<br>百瀬 浩晃          | 手術日                     | 百瀬 浩晃                | 鈴木 靖子                               |                              |                 |
| リハビリ科        |                          | 予約制                           |                  |                     | —                              | —                       | 重松 理                    | —                    | —                                   |                              |                 |
| 健診センター       |                          |                               |                  |                     | 予約制                            |                         | 上原 由美子<br>泉 雅軌          | 今井 寿生<br>三澤 富子       | 上原 由美子<br>牧島 秀樹                     | 三澤 富子<br>皆川 健斗               | 上原 由美子<br>鈴木 史恭 |

- 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、人数制限あり)
- 皮膚科の月・水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、シニアこころ診療科…予約センター 23-0489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。

問合せ▶岡谷市民病院  
Tel.23-8000(庶務課)



## 病院食の中から 常食の献立紹介

# 秋の味覚を 楽しもう

栄養科 管理栄養士 新井 めい

秋は鮭やきのこ、さつまいも、果物などおいしい食材がたくさん登場します。旬の食材は風味がよく栄養も豊富に含みます。今回はその中で鮭とさつまいもについて紹介します。

鮭の皮には DHA や EPA など良質な脂質が含まれています。焼いた鮭から出る白いものは「アルブミン」というたんぱく質です。加熱によって固まったものであり食べても問題はありません。

さつまいもは食物繊維やビタミン C がその他の栄養素に比べて多く含まれます。食物繊維はおなかの調子を整え、お腹の中で膨れるため満腹感も出ます。また、さつまいものビタミン C は加熱しても成分が残りやすいことが特徴です。今回の献立では酢とマスタードを加えさっぱりとした味わいにしました。



### 材料 (2人分)

#### 《ご飯》

- ・ご飯 (1人分) — 150 g

#### 《魚の照煮》

- ・鮭 — 140g・1切れ (1人70g)
- ・塩 — 1つまみ弱
- ・こしょう — 少々
- ・小麦粉 — 10 g (小さじ2)
- ・油 — 大さじ1
- ・しょうが — 3g
- ・砂糖 — 小さじ1
- ・醤油 — 小さじ2
- ・酒 — 小さじ1弱

#### 《付け合わせ (きのこの浸し)》

- ・しめじ — 40g
- ・えのき — 30g
- ・かつお節 — 0.6g
- ・醤油 — 小さじ1/2

#### 《さつまいもの粒マスタード和え》

- ・さつまいも — 70g
- ・ブロッコリー — 50g
- ・たまねぎ — 30g
- ・黄パプリカ — 20g
- ・粒マスタード — 小さじ1と1/2
- ・マヨネーズ — 大さじ1と1/2
- ・酢 — 小さじ1/2
- ・塩 — 2つまみ
- ・こしょう — 少々

#### 《なすのピリ辛炒め》

- ・なす — 80g
- ・ねぎ — 20g
- ・しょうが — 0.4g
- ・油 — 小さじ1弱
- ・砂糖 — 小さじ1/2
- ・しょうゆ — 小さじ1
- ・塩 — 1つまみ
- ・七味 — 少々

#### 《季節のフルーツ》

### 作り方

(1人分) ○エネルギー 602kcal

○蛋白質 22.9g ○塩分 2.2g

#### 《魚の照煮》

- ① 魚に塩、こしょうを振り、下味をつけておく。
- ② ①に小麦粉を振り、両面にまぶす。
- ③ フライパンに油を入れ熱し、②を入れ火が通るまで加熱する。途中で裏返し両面に焼き色を付ける。
- ④ しょうがは皮をむき0.2cmほどの輪切りにする。
- ⑤ フライパンに④、砂糖、醤油、酒を入れ煮立ったら③を入れ、蓋をして火を弱める。途中で返しながらかき混ぜる。蓋を外してとろみが付くまで煮たら火を止める。皿に盛り完成。

#### 《付け合わせ (きのこの浸し)》

- ① しめじ、えのきは石づきを取りほぐしておく。しめじはほぐし、えのきは3cmの長さに切る。
- ② 鍋に湯を沸かし、①をさっと茹でる。茹であがったらザルにあげ水気をきる。
- ③ ②にかつお節と醤油を入れ和える。
- ④ 魚の照煮に添えて完成。

#### 《さつまいもの粒マスタード和え》

- ① さつまいもは皮をむき1.5cmのさいの目切りにする。ブロッコリーは小房に切る。玉ねぎは0.2cmの薄切りにする。パプリカはヘタと種を取り3cmの千切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、①のさつまいも、ブロッコリーは火が通るまで茹で水気を切る。①のたまねぎ、パプリカはさっと茹でる。
- ③ Aの調味料を合わせておく。
- ④ ②と③を和える。全体に味がなじんだら皿に盛り完成。

#### 《なすのピリ辛炒め》

- ① なすはヘタを取り2cm程度の乱切りにする。ねぎは0.2cmの小口切りにする。しょうがは皮をむきみじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ熱し、①のしょうがを炒める。さっと炒めたら、①の残りの食材を加えて火が通るまで炒める。
- ③ ②にBを入れ炒め全体に味がなじんだら火を止める。皿に盛り完成。