



Izumi

〈72号〉

医療法人 畏敬会
井野辺病院

大分市中尾字平255番地
TEL 097-586-5522
FAX 097-586-5656

2019年6月1日発行



院長 井野邊 純一

2019年度のトピック

院長の井野邊です。今回は今年度の当院のすすむ方向性についてお話しします。

1、地域包括ケア病棟の増床

昨年度から地域包括ケア病棟を7床増床しました。入院が必要な患者さんが出来るだけ早く入院出来るようにとの思いで開設しました。リハビリテーションも十分できるように人員配置をしています。

2、通所リハビリと短期通所リハビリの充実

法律の改正により介護保険利用者で外来でリハビリテーションを受けていた患者さんが医療保険を使って受けられなくなってくる事態が出てきました。そこで我々は短期通所リハビリというリハビリ



HAL (ハル) を装着！セラピストの卵達の体験学習の風景

3、訪問看護ひかり、訪問リハビリきぼうの増員、井野辺府内クリニックの通所リハビリ、老健施設、訪問介護ステーションとの連携

訪問看護ひかりと訪問リハビリきぼうの人数を増員しました。利用者さんの要望に応じて自宅での生活支援を行います。また、井野辺府内クリニック併設の訪問介護ステーションにおいては、痰吸引

に特化したデイケアを作り、患者さんのリハビリをしたいという要望に応えていきます。それとは別に自由に利用できるコースとして各種の「元気もん教室(自費サービス)」を準備しています。ひとつは健康増進を目的としたパワーリハビリ器具等を使用するコース、ひとつは加圧リハビリに特化した筋力増強コース、もうひとつは臨床心理士と健康運動指導士が関わる認知症予防に特化したコースがあります。

6、ニューロリハビリテーション分野への試み

麻痺や嚥下障害、半側空間無視、高次脳機能障害を直接、治すリハビリを目指しています。今年度も我々が開発した電気刺激機器FEE(ファイ)やDRIVE(ドライブ)を積極的に使用していきます。また嚥下障害にもDRIVE(ドライブ)を使用し治療に貢献したいと計画しています。fNIRSという脳血流を

5、整形外科領域の充実

整形外科の岡崎医師の奮闘で整形外科の患者さんが増えてきています。整形外科領域のリハビリテーションもより充実させていきます。

4、ロボット・リハビリ外来開設

HALやホンダアシスト等の歩行器具を使用しているロボット外来を開催しています。これは保険のみの利用に限定されます。

の処置を24時間体制で対応します。また生活リハビリを提供出来るヘルパーを養成しています。診療で限られた病気の方々とのリハ・ヘルパーと連携して在宅サービスを充実していきます。



2019年入職式での写真。今年度は21人の新入職員を迎えました。



DRIVE (ドライブ) 施行下での上肢リハ中 ※学生体験学習の風景

直接みる機械を導入しました。研究をすすめる新たなリハビリ機器の開発にも挑戦していきます。

以上、今年度の活動を紹介しました。畏敬会井野辺病院は令和元年もがんばりますのでよろしくお願ひ申し上げます。

井野辺病院の理念

人々がいきいきと暮らせるように、リハビリテーションを通して地域社会に貢献する。

常に高い目標をもち、人生の質の向上に努める。

「井野辺病院の運営方針」

<リハビリテーション・ケア体制>

急性期から在宅医療まで、充実したリハビリテーション・ケア体制を提供する。

<医療体制>

安全で質の高い医療を、インフォームド・コンセントに基づいて提供する。

<職員の育成>

患者・家族から必要とされる職員になるための教育に努める。

<健全経営>

職員の満足度向上に努める。

生活習慣病について

内分泌内科医師 家原 麻理



内分泌内科 家原 麻理

生活習慣病とはなんでしょう？

日本では昭和30年代に40歳から60歳の働き盛りの人々に、がん、心臓病・脳血管障害、糖尿病、痛風など慢性疾患にかかることが増え、死因としても増えてきました。

そのため、昭和30年ごろから厚生省では、これらの病気を成人病、加齢によっておこりやすくなる病気と呼ぶようになり、発症はやむを得ないと考えられ、集団検診による早期発見と早期治療をすることが勧められてきました。



しかし、その後の成人病の研究と、その後の生活習慣の変化により、成人病の原因には、加齢だけでなく、食生活、運動習慣、休養習慣、喫煙、飲酒などが大きく影響していることがわかり、生活習慣によって、子供にも糖尿病が

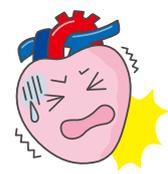
起こる事が分かりました。その結果、平成8年ごろより、成人病を生活習慣病と言うようになりまし。つまり、生活習慣によって予防できる病気とあつかうようになったのです。現在は次のような疾患が「生活習慣病」といわれています。

- ① 脳出血、脳梗塞（脳卒中）
- ② 心筋梗塞、狭心症などの虚血性心疾患（心臓病）
- ③ 2型糖尿病
- ④ 脂質異常症（高脂血症）
- ⑤ 高血圧
- ⑥ 痛風
- ⑦ メタボリックシンドローム
- ⑧ 慢性閉塞性肺疾患（COPD）
- ⑨ 肺扁平上皮がん
- ⑩ 大腸がん
- ⑪ アルコール性肝炎
- ⑫ 歯周病



この中で、生活習慣病の代表といえるのが、「2型糖尿病」です。特に脳梗塞や狭心症、心筋梗塞には最も大きな影響を与え、と言っていると思われ。患者数も、他の疾患に比べて急激に増加し続け、わが国では戦前にはほとんどいなかった患者さんが、平成28年現在は千万人とされ、予備軍を含めると二千万人以上と言われています。

2型糖尿病の患者さんには高血圧症や脂質異常症の合併が多く、より一層、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞を発症しやすい傾向にあります。



これら生活習慣病を減らす為、平成12年から「21世紀における国民健康づくり運動「健康日本21」が行われています。これらの結果、糖尿病では、血糖コントロールの改善や特定健診の受診者の増加などがありますが、まだまだ患者も予備軍も多く、油断できないのが現状です。

生活習慣病の予防

自分の状態を知り、その時に、必要な検査や治療を受けることにより、生活習慣病を予防することや、予防できないまでも大きな疾患に進展することを防ぐことが出来るのです。自分の体は、まずは自分で守るようにしていきましょう。

当院では、生活習慣病の予防や治療の役に立つように、ほぼ毎週火曜日午後1時半より、「生活習慣病予防病室」を行っています。既に生活習慣病の方、心配な方、情報を得たい方など、どなたでも参加することができます。

※後述参照

一般的に、よい生活習慣とは次の5つが挙げられます。

(1) 食習慣

規則正しく、適切な量の食事。特に、主食のとりすぎと脂っこいものの取り過ぎをひかえる事。また甘い物や塩分のとりすぎもひかえたほうが良いと言われています。

(2) 運動習慣

定期的な、可能な範囲での有酸素運動が望ましいです。一番簡単なのは、歩く事。他には体操などもおすすめです。可能ならば、水中歩行や水泳、ランニングなどもよいですね。できれば、週2回以上できると良いと思います。



(3) 休養習慣

やはり早寝早起きですね。睡眠不足は厳禁です。

(4) 禁煙

喫煙は絶対におすすめできません。禁煙をおすすめします。

(5) 休肝日

飲酒は、肝機能や血糖コントロールなど悪くない方なら、適度な量は構いません。一般的には、日本酒なら1合程度、ビールなら350ml程度、焼酎なら0.5合程度、ワインならグラス1杯程度ですね。毎日飲酒はおすすめしないので、週に1、2日の休肝日はもうけて下さい。

単に「生活習慣病」をおそれるのではなく、積極的に知り、自分の身体を守るために、ぜひ心に留めておいて下さい。

定期的健康診断を！

命に関わる脳梗塞や狭心症、心筋梗塞等を予防し、生涯健康に不自由なく過ごす為にも定期的に健康診断を受けて下さい。特に40歳以上の方は特定健診を受けることをお勧めします。

健康診断や受診時の検査の結果の内容等で、2次健診や受診を勧められた方、健診結果に心配をお持ちの方は、積極的に病院を受診し、お気軽に医療スタッフにご相談ください。

〈生活習慣病に関するお問合せ〉
井野辺病院 内分泌内科 外来
☎ 097-1586-15522



井野辺病院は禁煙外来を開設しています。禁煙をご検討の方は井野辺病院外来までご相談ください。

音楽療法士の1日

17時30分	17時00分	15時00分	14時00分	13時00分	12時15分	11時50分	9時30分	9時00分	8時30分
(退勤)	食事の際の見守り等	院内カフェ	休憩	記録・準備	昼食の配膳・見守り・準備・片付け	院内カフェ	申し送り	院内カフェ	出勤・朝食片付け



音楽療法士 成瀬 真弓

音楽療法とは
音楽を聴いたり演奏したりする際の生理的（音楽を通してリラックスしたり興奮したりする状態をもたらず）・心理的（ストレスや不安を軽減する）・社会的（コミュニケーション手段、人間関係の形成）などの効果を応用して、心と体の健康の回復、向上をはかる事を目的とする専門的な手法です。

音楽療法士の取り組みについて
音楽療法士 成瀬 真弓

「院内カフェ」

回復期病棟の患者様と一緒に、音楽やおしゃべりを楽しむ「院内カフェ」を担当しています。音楽は、不安の軽減、コミュニケーションの促進、情動の発散などに役立つと言われており、その普遍的な力を使って患者様と共に過ごしています。特に青春時代の音楽に触れ、輝いていた頃を思い出させて人生の振り返りのお手伝いをさせて頂けたらと思っています。「院内カフェ」では、患者様が主役です。世間話をしたり、音楽を聴いたり（受動的音楽療法）、好きな歌を歌ったり、時には演奏したり（能動的音楽療法）、途中から参加しても退席しても構いません。リハビリの効果を高める離床時間の増加という役割も、微力ながら担っております。また、水分補給も兼ねてコーヒーや緑茶も楽しんで頂いております。



院内カフェの様子
若いころの思い出話に花が咲き、笑顔で歌います。

患者様が望まれる音楽に関する
ことなら、何でもお手伝いさせて
頂いております。

「病棟音楽発表会」

入院生活のQOL向上のための
活動の一つとして、トーンチャ



お茶会の様子。本格的に行います。お茶の芳しい香りが辺りに立ち込めます。

「ひまわりの会」を開催。多職種（介護福祉士、作業療法士、歯科衛生士、音楽療法士）で取り組んでおります。夏祭り、団子汁作り、ゆでもち作り、餅つき、鏡開き、お茶会等を開催しています。

「ひまわりの会」

入院中に季節や行事を感じ、またその調理を通して自信の回復やコミュニケーション増加の機会にして欲しいとの思いから、「ひまわりの会」を開催。多職種（介護福祉士、作業療法士、歯科衛生士、音楽療法士）で取り組んでおります。夏祭り、団子汁作り、ゆでもち作り、餅つき、鏡開き、お茶会等を開催しています。



杵と臼で餅つきをしました。見ているだけでもお正月気分になることができます。



入院生活でのひととき。団子汁作り。「味つけ」も「包丁裁き」もベテランさんでした。



音楽発表会の様子。患者さんと一緒にトーンチャイムで演奏。

今回、当院での音楽療法士の
取り組みの一端をご紹介します。この取り組みもすっかりハビリテーション医療と結びつけております！



楽しく「生活習慣病予防教室」を行っています。

最近よくテレビや新聞で「生活習慣病」という言葉を耳にした目にしたことはありませんか？「生活習慣病」は日々の生活習慣の積み重ねで起こり、将来糖尿病や高血圧、脳卒中などに繋がる重大な病気です。早めに予防を始める必要があります。そこで今回、当院で行っている生活習慣病予防教室について紹介したいと思います！「生活習慣病予防教室」は毎週火曜日13時30分より、医師と医療スタッフが疾病の予防策や食事、運動、薬、飲み込みや歯科についてなど、毎週様々なテーマでお話をしています。そこで！健診等で指摘された方、生活習慣が気になる方、予防したいと思っている方、広報誌を読んで参加したいと思った方、生活習慣病予防教室に参加してみませんか？是非お気軽にご参加ください。詳細は、外来掲示板、病棟エレベーター横に掲載しています。参加希望される方は受付または栄養士へお気軽にお尋ね下さい。どなたでも大歓迎です！皆様のご参加をお待ちしております！！

栄養士の取り組み「生活習慣病予防教室」のご紹介
管理栄養士 木村 千尋

脳卒中リハビリテーション
看護認定看護師としての
取り組み



看護師 井本 万美子

脳卒中は脳の血管が破れた
り、詰まることでその先の細胞
に栄養が届かなくなり、脳の働
きに障害が起きる疾患です。が
ん、心臓病、肺炎に次いで日本
人の死因第4位で、患者数は多
く、日本人にとって重大な問題
であることには変わりありませ
ん。また、麻痺や嚥下障害、高
次脳機能障害といった日常生活
に支障をきたす後遺症を残しま
す。さらに脳梗塞ははじめは軽
症であっても、何度も再発を繰
り返します。

私は看護師として脳神経外科
病棟や回復期リハビリテーショ
ン病棟で働き、脳卒中看護に携
わってきました。その中で、脳
卒中の再発により、寝たきり状
態となり再入院してくる患者様
を見てきました。私が脳卒中リ
ハビリテーション看護認定看護
師を目指したきっかけは『脳卒

中の再発により寝たきりとなり
その人らしい生活を送ることが
出来なくなった患者様を見たく
ない。再発の予防方法を知って
いけば防げたかもしれない』と
いう思いからでした。認定看護
師とは特定の看護分野において、
熟練した看護技術と知識を用い
て、水準の高い看護が実践でき
る看護師のことを指します。

脳卒中リハビリテーション看護
は、後遺症の程度は症状や重症度
によって異なりますが、リハビリ
テーションは効果に大小はあつて
も、残された能力によって生活レ
ベルが大幅に改善することもあ
るため、脳卒中患者の重篤化を予防
するだけでなく脳卒中によりさま
ざまな障害を抱えた患者様の生活
再構築のための機能回復を支援
し、「その人らしい」生活を送る
ことができるように援助すること
が認定看護師の役割です。また回
復期は、生命の危機を脱し障害さ
れた機能や残された機能の回復を
促し、日常生活の自立に向けた積
極的なりハビリテーションが行わ
れる時期です。そのため、看護師
が担う役割は多く、患者様への関
わりはその人らしい生活を獲得し
ていく上で重要であると考えてい
ます。①患者様中心のゴールの設
定とそれに向かっの日常生活動
作の拡大、②多職種との連携、③
患者様の精神的なフォローと意欲
を引き出す関わり、④転倒転落事
故の防止、⑤早期からの退院へ向
けた支援、⑥疾病管理・再発予防

があげられます。

現在、私が認定看護師として
取り組んでいることは疾病管理
や再発予防についてです。脳卒
中の再発予防において自分で血
圧を測定し、自己の値を知って
おくことは異常を早期に発見す
るために重要です。そのため自
己検温表を作成し、朝・夕の2
回自分で血圧を測り用紙に記入
してもらっています。退院後も
継続して血圧測定を行い、受診
時に自己検温表を持参してい
ただくよう指導しています。また、
個々のスタッフや患者様・ご家
族様の相談対応や指導、院内で
の研修を行い、脳卒中看護に対
するスタッフの知識・技術の向
上、患者様・ご家族様の知識の
習得のためにも活動しています。
脳卒中を発症し、後遺症によ
って苦しんでいる患者様やご家
族に、少しでも「その人らしい
生活」が送れるように一緒に考
え、前に進んでいきたいと思っ
ています。



中部圏域大分地域リハビリ
テーション広域支援センター
の取り組み
研修会「最新の神経筋疾
患の呼吸ケア・呼吸理学
療法」を開催しました。

井野辺病院は大分県地域リハビ
リテーション広域支援センター
(一部、大分県委託)の事業の一
環として、専門職を対象として研
修会の開催、リハ職等を健康教室
等に対し講師派遣を行うという活
動を約15年しております。

4月26日に「最新の神経筋疾患
の呼吸ケア・呼吸理学療法」とい
う演題で理学療法士の寄本恵輔先
生(国立精神・神経医療研究セン
ター)をお招きし研修会を開催し
ました。寄本先生は急性期から在
宅まで幅広い分野において、脳神
経外科急性期や神経内科領域の呼
吸ケアの第一人者として活躍、日
本で最もALS(筋萎縮性側索硬
化症)をみている理学療法士です。
平日19:00からの開催でした
が、医師、理学療法士、作業療法



よしもと けいすけ 恵輔 先生
(国立精神神経医療研究センター)

士、言語聴覚士、看護師、臨床工
学技師等の医療の専門職約200
名が受講され、会場のJ:COM
ホルトホール大分の研修室は満席
となりました。寄本先生のチーム
が開発した非能動型呼吸運動訓
練装置(LICTRAINER)
を用いた呼吸ケア、無気肺を伴う
誤嚥性肺炎の症例等、約90分の講
義はどの内容も新鮮でとても実り
あるものでした。井野辺病院でも
ALSの患者をはじめ呼吸ケアの
必要な患者が少なからずおり、臨
床の場で役立つ知識を得たと実感
しております。講義終了後も質問
が多数寄せられ、今回の研修会の
関心度の高さを伺いしることが出
てきました。



多数の受講者が参加しました。多くは臨床現場で「呼吸ケア」と向き合っている専門職
でした。院長井野邊も座長として登壇しました。

外来リハビリ制度の改定について

外来リハビリ主任 山崎 理絵

【外来リハビリとは】

在宅生活を送りながらも通院可能な方に対して医療保険の中で提供するリハビリテーションです。

【当院の外来リハビリ】

対象となる疾患は、脳梗塞や脳出血後、肩・膝・腰の関節症、骨折等の術後、神経難病など様々です。当院や他院を退院後の方や外来での診察により、リハビリの必要性が認められた場合に受けることができます。



2017年にリハビリ室を増築。病状にあわせて個別のリハを提供します。

【今回の改定について】

H31年4月に法制度が変更され、要介護被保険者等の方は介護保険を使用したサービスへの変更が必要となりました。近年の高齢化や医療費の増大に伴い、2012年頃より医療保険から介

護保険への移行がさげられるようになっていきましたが、移行後の受け皿となるサービスの体制が整っていない事や医療でのリハビリを希望する方が多かったことなどもあり、現在まで経過措置という形をとってまいりました。その為、介護保険の認定を受けていても算定上限日(リハビリを集中的に行える期間)を越えた後も月に13単位(40分のリハビリを月に6回まで)以内であればリハビリの継続が可能でした。しかし、徐々に移行の体制が整い、外来を縮小する病院等も増えてきたことで、平成31年4月1日に維持期・生活期のリハビリテーションの改定があり、要介護被保険者等の患者様に対するリハビリの実施が制限されることになりました。

具体的には、病名に応じた算定上限日を過ぎたものに関して、介護保険の認定を受けられている方は、外来リハビリの継続が困難となりました。(除外理由となる病名等がある場合は含まず)そのため、リハビリの継続を希望の方は、介護保険を利用したサービスへの移行が必要となります。

【移行時の対応】

介護保険への移行に際しては、事前に説明を行い、介護保険の担当ケアマネジャーに情報提供や引継ぎをさせて頂きます。同法人内でも介護保険を利用した訪問リハビリや通所リハビリ(デイケア)を1~2時間と6時間のコースを2パターン運営しており、外来リ

ハビリ終了後の移行先のサポートも行っております。利用希望の際は、ケアマネジャーとの相談が必要になります。また、必要に応じ介護保険の認定を受けられていない方に対しても、申請のサポートや自由診療での運動の提案、他施設の利用提案等行っております。

【まとめ】

1. 医療保険で受けることが出来るリハビリに制限が設けられた。
2. 算定上限日(リハビリを集中的に行える期間)を過ぎたものは、介護保険でのサービスに切り替えが必要となった。

井野辺病院ってどんな人がおるん?!



歯科衛生士
左) 佐藤 泉 右) 久保 奈奈

井野辺病院では歯科衛生士を2人配置しております。今回は2人の取り組みも兼ねてご紹介致します。

【歯科衛生士の取組み】

「安全に食えることが出来る」を目標に!

【普段の取組みについて】

井野辺病院では歯科治療が必要な入院患者さんに対し「訪問歯科診療」を行っています。私達が相談窓口とな

入れ歯の着脱方法

《上の入れ歯：外し方》

①軽く口を開けた状態で、矢印の箇所を指先で下方向へ力をかけます。



②入れ歯の隙間から空気が入ったら、入れ歯をつまんで口の外へ出します。



《汚れが残しやすいところ》



※赤丸で囲んだ、歯と歯の間や、前歯の根だけになったところに細かい汚れが残ります。
※歯間ブラシや柔らかい毛の歯ブラシで優しく磨いてください。

★下の歯です★

口腔衛生指導の資料
注意が必要な患者さんには、分かりやすく資料を作成し、退院時にお渡ししています。

り大鶴医師会の歯科医の方々と連携をとってコーディネートしております。
患者さんが入院中に「う歯(虫歯)の治療」や「義歯(入れ歯)の作成や調整」を受けることは、退院後の食生活や誤嚥性肺炎の予防にも大きく影響します。
患者さんのお口の中の健康を守ることが私達の使命と考えています。患者さんやご家族、また退院先の施設職員やケアマネジャーにも必要な「口腔衛生指導」を行っています。



義歯作製前 義歯作製後
訪問歯科診療の様子

また、日頃からの意識づけも必要であり、大分市パワーアップ教室(井野辺病院 1回/週開催)、生活習慣病予防教室(井野辺病院 1回/週開催)、入院患者さんを対象とした、「ひまわりの会」(井野辺病院 数回/年)にも参加し、啓蒙・啓発活動を行っています。



「ひまわりの会」の様子。
調理を通して、季節を感じ、昔を思い出し、コミュニケーションを取りながら、楽しんでもらえる様、多職種で開催しています。

歯科衛生士になって何年目?

佐藤 24年目になります。
久保 23年目になります。

歯科衛生士になるきっかけは?

佐藤 何か資格を取りたいと思っ、いろいろ調べた結果、歯科衛生士に決めました。

いつから勤務されていますか?

佐藤 8年目になります。
久保 6年目になります。

休日はどう過ごしていますか?

佐藤 様々なイベントに参加しています。
久保 子供の部活の送迎に日々使われています。

好きなもの・事は何ですか?

佐藤 ブルーインパルスライブ、相撲・犬・爬虫類
久保 食べる事・陸上

大分市パワーアップ教室について

センター長 佐藤 暁

大分市は地域包括支援センターが23ヶ所あり、このうち13ヶ所の事業所が大分市から「大分市パワーアップ教室」(以下、教室)を受託しています。当院も受託をしており、「南大分地域包括支援センター」及び「城南賀来地域包括支援センター」(以下、包括) 圏域にお住まいで(中学校区「南大分」「城南」「賀来」、事業対象者、要支援1、要支援2の方を対象としています。教室の定員数は20名、期間は原則として3ヶ月間です(3ヶ月の延長可能)。毎月、包括からの新規対象者の紹介があり、随時教室への参加となっています。教室の内容は、生活課題改善を目的に、運動・栄養・口腔に関して複合的サービスを行い、「自身の課題への気づき」と「対応手段」を学んでいます。

当院の教室の実施時間は2時間で、到着してからの流れは①バイタル測定(体温、脈拍、血圧) ②健康講話(転倒予防、介護予防、口腔機能栄養など) ③準備体操④めじろん元気アップ体操(大分県が推奨している体操) ⑤上肢、体幹、下肢の筋力強化体操⑥バランス練習を行っています。適宜休憩や水分補給を行いますが、保健師、リハ職、



健康運動指導士、栄養士、歯科衛生士が、専門性を活かして対応しています。当院の教室に参加されたAさんのことです。教室参加前「浴槽からの立ち上がりが難しい」と自身の課題は明確でしたが、対応策を見つけることはできていませんでした。教室では、リハ職が「浴槽内の動作指導」、健康運動指導士が「下肢筋力強化指導」を行った結果、浴槽内での立ち上がりがスムーズとなり、Aさんも満足し3ヶ月を終えることができました。また、Bさんは過体重で膝に負担がかかっていると自覚がありました。自分では生活習慣を見直すきっかけまでには至っていませんでした。そこで、教室では栄養士による「食事摂取量の確認とアドバイス」、リハ職、健康運動指導士による「活動量向上のための指導」を行いました。BMI(肥満度)の大きな改善は認めませんでしたが減量には成功し、さらに「自宅での調理や掃除を休まずに一気に行えるようになりました」との評価をいただくことができました。このように、「自身の課題の気づき」「対応手段」を学ぶきっかけになっています。教室は、毎週月曜日に井野辺病院4階(第1会議室)で13時~15時まで行っています。



ご自宅までの送迎も行っていますので、対象圏域の方で(中学校区「南大分」「城南」「賀来)」興味のある方はいつでもお尋ねください。お待ちしております！

【大分市パワーアップ教室】
担当：工藤智恵美(保健師)
後藤真弓(健康運動指導士)
☎097-586-5522

みつはしさんの ちょっと一品

栄養士 三橋 由美子



今回のレシピは、①野菜チキンロール ②魚のムニエル梅肉のせ ③ミモザサラダ ④野菜ミジン寒天寄せ ⑤野菜スープを紹介しします。全て手作り、病院での定番メニューです。

1 野菜チキンロール

【材料 1人分】
a:鶏ひき肉70g、しそ1/2枚みじん、赤ピーマン5gみじん、塩昆布2gみじん、塩0.1、水小さじ1杯、マヨネーズ5g、こしょう少々、油少々
付合せ: キャベツ40g、醤油少々、レモン1/8切れ、人参10g花型、パセリ

【作り方】
①aの材料を準備して混ぜ合わせる 注: しっかりと混ぜる
②混ぜたらラップに直径5号位のロールを作り、両端を持って空気を抜く
③形を整えたら15分間蒸す(火が通ったか確認する)
④ラップをはずして、フライパンに油を敷きチキンロールに焦げ目が付くように表面を焼く
⑤冷めたら食べやすいサイズに切る

2 魚のムニエル梅肉のせ

【材料 1人分】
白身切り身60g(1切れ)、塩・コショウ少々、小麦粉2g、とき卵15g、バター・サラダ油、梅びしお6g
付合せ: カボチャ20g、人参30g、ブロッコリー2切れ20g

【作り方】
①白身魚に塩・こしょうをして、小麦粉をまぶしてとき卵を付けて、熱したフライパンにバター・油を入れて魚をこんがり焼く(中火で両面)
②焼きあがったら梅びしおをのせる(梅干で作る場合は梅をみじん切りにして包丁でたたいてみりんを少々入れて梅びしおを作る)

3 ミモザサラダ

【材料 1人分】
ジャガイモ50g、胡瓜25g(輪切りして塩でしんなり) 人参5g(千切りして茹でる)、ハム3g(千切り) 玉ねぎ10g(千切りして水にさらす) 塩・こしょう少々、マヨネーズ15g ゆで卵1/3個
付合せ: レタス10g

【作り方】
①ジャガイモは皮付のまま茹でて皮を取る
②胡瓜・人参・ハム・玉ねぎをそろえて野菜の水切りをする
③ゆで卵は黄身は裏ごしして、白身は切って混ぜる
④食材をマヨネーズで和えて裏ごしした黄身をサラダの上に飾る

4 野菜のミジン寒天寄せ

【材料 1人分】 春雨5g、人参5g、胡瓜5g、炒り卵30g、イナアガー(寒天の粉) 200cc出汁に小さじ1/2杯、トマトジュース15cc(ジュレ)、トロミ酢(醤油小さじ1、塩0.1、砂糖5g) トロミを付ける

【作り方】
①春雨・人参・胡瓜はみじん切りにして茹でる
②出汁に材料を入れてイナアガーを入れて冷やし固める
③食べやすい大きさに切る
④トロミ酢をかけ、トマトジュレを飾る

5 野菜スープ

【材料 1人分】
玉ねぎ20g(スライス)、人参5g(千切り)、バター3g、水200cc、コンソメ、こしょう、パセリみじん(水にさらす)

【作り方】
①玉ねぎ・人参はバターでしっかりと炒め、水を入れて中火で沸騰させる
②コンソメ・こしょうで味を付けてパセリみじんを入れる