

◆特集／医療アクション！

消化器外科

からだにやさしい大腸がん手術

～腹腔鏡下大腸切除術～

はづた

2011 秋

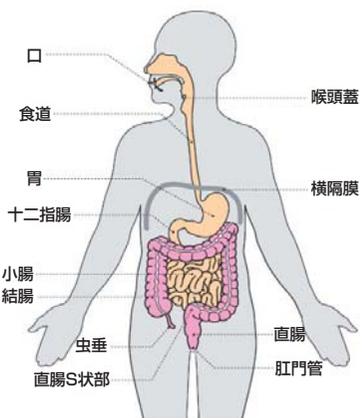
消化器外科

モニターを見ながら腹腔鏡手術をする
(左) 梅枝先生と(右) 肥満先生



からだにやさしい大腸がん手術
～腹腔鏡下大腸切除術～

大腸
大腸は小腸と肛門との間の消化管で、消化吸収が行われた食べ物の発酵と水分の吸収を行っています。約2mの長さがあり、結腸と直腸にわかれます。



大腸がん

大腸の粘膜から発生する悪性腫瘍です。1年間に約10万5千人が新規に大腸がんと診断されています。大腸がんの死亡数は年間4万2千人で、男性では胃がん、肺がんに次いで第3位、女性では第1位です。

理念／方針／患者権利

特集 医療アクション

2～4P

消化器外科

からだにやさしい大腸がん手術
～腹腔鏡下大腸切除術～

健康にまつわる選りすぐりの知恵。

5・6P

◆ホッ得! 今回のお題【ストレス】

院内外のホットニュース

7・8P

◆教えてコーナー

◆私が伝えたい!!はづの魅力

9P

◆情報to (通)

● ご意見に答えるコーナー

10P

◆自遊自在〈バス路線図&時刻表〉

11P

◆部署紹介「第8分科会」

12P

◆職員が紹介する「お・す・そ・わ・けスポット」

12P

◆連携室だより

13P

◆外来診療担当表

14・15P

栄養士が考える旬の健康食

16P

◆おすすめ!!「季節を食す」

病院理念

良質で安全、患者中心のゆとりのある医療・福祉の提供と保険予防活動による健康増進への貢献

基本方針

1. 職員は、奉仕の精神に徹し、自らを厳しく律し、良質かつ安全な医療福祉の提供のため、研鑽を積みます。
2. 科学的な根拠に基づいた保健予防活動・オーダーメイド医療の提供に努めます。
3. 十分な情報提供と説明に基づく理解・同意を最重視し、自己決定権を尊重します。
4. 療養・職場環境の整備に努め、良好な病診・地域連携、職員間のチームワークを大切にします。
5. 模範的な健康保険診療を実施します。

患者さんの権利

1. 誰もが、一人の人間として、基本的人権が尊重され、平等に、良質な医療を受ける権利があります。(基本的人権と公平な医療)
2. 診療上得られた個人情報の秘密は守られます。(プライバシーの保護)
3. 受ける治療や検査に必要な情報は、理解しやすい言葉や方法で納得できるまで説明を受け、かつ自らの意思で、病院、治療・検査法などを選択する権利があります。(知る権利と自己決定権)
4. 診療録は、患者さんと病院の共有財産であり、治療内容、費用明細などを閲覧することができます。(診療録の共有)

表1

	腹腔鏡下手術	開腹手術
痛み	術後の痛み止めを必要としない	痛み止めを何度も必要とすることが多い
術後の回復	▶ 手術の翌日から水分摂取可能 ▶ 2日目より食事を開始 ▶ 歩行は手術の翌日から可能	▶ 様子をみて段階的に普通食に ▶ 歩行は痛みの具合をみながら徐々に
退院	術後約7日で可能	手術内容により異なるが 術後2~3週間程度必要
社会復帰	退院後1~2週間	退院後3~4週間
手術後の癒着	開腹手術に比べ少ない	癒着はある程度避けられない

大腸がんの症状

大腸がんの自覚症状は大腸のどこにどの程度のがんがあるかによって異なります。早期の大腸がんではほとんど自覚症状はありません。がんの進行にともなう、がんからの出血が起り、血便や貧血が出現します。また、がんにより大腸が狭くなることで通過障害が生じ、腹痛、便が細くなる、残便感、下痢と便秘を繰り返す等の排便習慣の変化がでてきます。

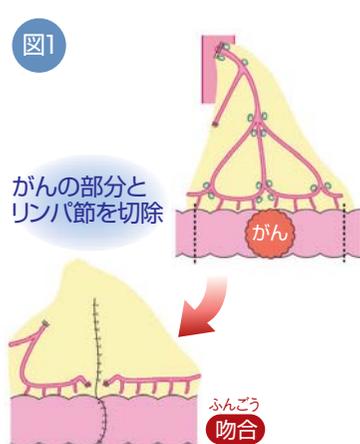
大腸がんの治療

大腸がんの治療には、内視鏡治療、手術、抗がん剤治療、放射線治療があります。大腸がんの最も重要な治療はがんを取り除くことです。早期のがんの場合は内視鏡（大腸カメラ）で摘出することが可能です。内視鏡で摘出できない場合には手術にて摘出することになります。また、摘出が不可能な場合には、抗がん剤治療や放射線治療を行います。なお、摘出可能でも、がんを小さくしてから手術を行う方がよいと判断される場合には手術前に抗がん剤治療や放射線治療を行うこともあります。

大腸がんの外科手術

大腸がんの手術の目的はがんとその周りのリンパ節を摘出することです。摘出後に

残った腸管をつなぎあわせます（つなぐことを「吻合」と言います）。（図1）直腸がんでは、がんが肛門の近くにあり、腸管を吻合できない場合には人工肛門が必要になります。



からだにやさしい大腸がん手術

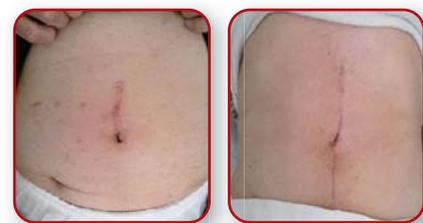
大腸がんの手術は以前はおなかを大きく切開して行われていましたが、現在当院では、おなかを大きく切開しない腹腔鏡手術を行っております。おなかに5~10mmの穴を3~5ヶ所あけてその穴を利用して手術を行います。おなかを炭酸ガスで膨らませて、腹腔鏡というカメラをおなかの中に入れます。モニターに映った映像を見ながら手術を行い、がんが摘出できる状態になったら、穴の一つを3~8cmに延長してがんを体外に取り出します。腸管を吻合した後には傷を閉鎖して手術を終了します。（図2）

腹腔鏡下大腸がん手術の利点

傷が小さいことが一番の利点です。傷が小さいので手術後の痛みが従来の手術と比較して非常に軽いです。痛みが軽いので基本的には手術の翌日から歩行をさせていただいています。腸の機能の回復も早く、手術後2日目から食事を食べていただきます。手術後7日前後で退院していただいております。早期の社会復帰が可能です。また、癒着が起りにくく、術後の腸閉塞になりにくいです。（表1）

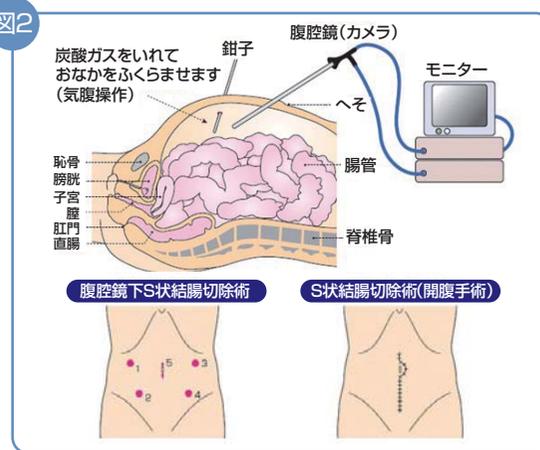
人工肛門について

腹腔鏡手術ではもう一つ、「よく見える」という利点があります。内視鏡で腹腔内を観察しながら手術を行うので、拡大して術野を見ることができ、細かく観察ができることで、従来の手術よりも緻密な手術が可能です。直腸がんを代表される骨盤内の手術は、従来の手術では、手術が困難な場合があります。しかし、カメラは狭い空間を覗くことができるため、従来では困難であった手術が可能になることがあります。たとえば、従来の手術では人工肛門を避けられなかった肛門に近い直腸がんでも人工肛門を避けることが可能になる場合が出てきました。他院にて人工肛門が必要と言われ、人工肛門を避ける手術を希望され来院される場合もあります。



左半結腸切除術の実際の手術創
左：腹腔鏡下（右下腹部は以前の虫垂切除術の創）
右：開腹手術

図2



最後に



専門医がいる病院での腹腔鏡手術を薦める肥満先生

腹腔鏡手術は近年開発された手術手技であり、特殊な技術・トレーニングを必要とし、外科医のだけれども安全に施行できるわけではありません。現在、腹腔鏡手術の最大の問題は、どこ施設でも安全に腹腔鏡の手術が施行できるわけではないこと。すなわち大腸がんの腹腔鏡手術の専門医に限られていることです。そのため、施設により腹腔鏡手術の対象としている患者さんが異なるのが現状で、大腸がんに対する腹腔鏡手術を導入していない施設も現時点ではたくさんあります。腹腔鏡手術を希望する場合には専門医がいる病院を受診し、開腹手術と比較した長所、短所の説明を十分に受けて、腹腔鏡手術か開腹手術かを決定してください。

ホッ!得

今回のお題
上手につき合おう☆

「ストレス」。



症状

ストレスとは

「ストレス」とは、なんらかの刺激を受けることで体に起こる反応と、その原因となる刺激のことです。例えば、ボールを指で押すと、へこみます。へこみを起こす力が「ストレス」です。

過剰なストレスは、こころの安定を乱し、こころと体の病気を引き起こします。ストレスというと、それ自体悪いものだと捉えがちですが、前向きな緊張感として目標を達成したりするエネルギー源にもなります。ストレスを解消する方法を見つけ、上手く付き合い、こころの健康を保ちましょう。

精神的症状

何となく気分が落ち込む、不安、イライラ、物事に集中できない、同じことを繰り返し考えてしまう、楽しめない、人に対して億劫になる など

身体症状

不眠、頭痛、動悸、息切れ、吐き気、胃痛、肩凝り、便秘、食欲不振 など

心の病気

うつ病・不安神経症・パニック障害・アルコール依存症・心気症・人格障害

ストレスも多少であれば自分で解決できますが、過剰なストレスに自己対処するのが困難な時は、メンタルクリニックの専門医・心療内科・精神科などに相談しましょう。また、お住まいの市町村に「こころの相談」を設けているところもあります。こころの健康について相談できる機関としては、精神保健福祉センターや産業保健推進センター、保健所などがあります。これらの機関では精神保健福祉相談員や臨床心理士などが相談のつてくれます。電話で病院を紹介してもらうこともできます。

相談

食生活

食事は規則正しく3食バランスよく食べましょう。ビタミンCは、ストレスに対抗するホルモンの生成に欠かせないので積極的にとりましょう。ビタミンCは果物・野菜に多く含まれます。

森林浴

森林にあふれるフィトンチッドとは、木々が放出する物質の総称で、血圧や脈拍数の低下、集中力の向上、精神の鎮静または活性化、免疫機能の向上などの効果があることがわかってきています。

「腹式呼吸」でリラックス

緊張時には呼吸は浅く、速くなっています。そこで呼吸を整えることは、心身をリラックスさせることができます。

息を吸うときはお腹をふくらませ、吐くときはお腹をへしゃんこにします。吸うよりも吐く息を長くするのがコツです。

入浴

お風呂は疲れた心を癒す簡単な方法です。ぬるめのお湯に20〜30分浸りましょう。寝る前に入れば、副交感神経の機能が上がり、たかぶっている神経を鎮めてよく眠れます。洗面器やバケツを使った手浴や足浴などの部分浴も効果的です。



アロマのお風呂でリフレッシュ



エッセンシャルオイル（精油）をお湯に、3〜5滴程度落とし、よくかき混ぜます。入れすぎないように注意してください。
※エッセンシャルオイルは、その人の体質やその時の状態などにより、合わないものがあります。特にアレルギー体質や妊娠中・病中・病後の方は精油選択や使用方法に注意が必要です。

落ち込んでいる時

ラベンダー、グレープフルーツ、ジャスミン、ローズマリー、ローズウッド、オレンジスイートなど

無気力な時

レモン、グレープフルーツ、ローズマリー、ジンジャー、ペパーミントなど

イライラした時

ラベンダー、カモミール、イランイラン、ジャスミン、オレンジスイートなど

対処法



著者
健康管理センター保健師
東 雪代 (あずま ゆきよ)

今年から保健師として働き始めた東MAXと同じ東です。職場異動などの環境の変化はストレスになりますが、私にはとっておきのストレス解消法があります。それは「野球」と「バイク」とちょっぴりの「お菓子」です。野球は白い球をカキーンと打って遠くまで飛ばすあの快感はたまりません！皆さんも一緒に白い球をカキーンと打って遠くまで飛ばしませんか？皆さんも自分なりに、ストレスと上手につき合って、楽しく毎日を送っていきましょう！



大腸がん検診とは？

健康診断を受けて、病気を予防しましょう！

●大腸がんを見つけるための検査の一つとして、便潜血検査があります。
便潜血検査とは、便中から肉眼では分かりにくい血液を検出し、消化管からの出血の有無を調べます。便潜血は大腸からの出血で検出率が高いため、検診や人間ドックとして普及しており、大腸がんのスクリーニングに用いられます。なお、上部消化管の場合は多量の出血であれば陽性になります。

●当院の健康管理センターでは便潜血検査を含んだ「人間ドック」や「生活習慣病健診」などの健診コースがあります。

●市の検診の中にも「便潜血検査」があります。四日市市民であればごなたでも受けることができます。検診にはお申し込みが必要です。

●検査結果で「要精密検査」という判定がでたら・・・
当院で健康診断を受けられた方については予約制の診療科『総合健診科』（保険診療）を設けて対応しております。

臓器別がん トップ5

男性

女性

1位	肺	大腸(結腸+直腸)
2位	胃	肺
3位	大腸(結腸+直腸)	胃
4位	肝臓	膵臓
5位	膵臓	乳房

早期発見・早期治療のために、日頃から定期的に健康診断を受けて病気を予防しましょう！



問い合わせ先

【健康診断のご予約窓口】
四日市社会保険病院
健康管理センター

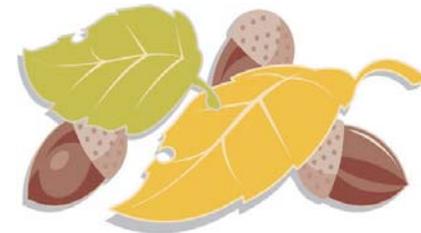
TEL 059-331-1211
FAX 059-331-0535

【市の検診】
各地区の市民センター
健康づくり課

TEL 059-354-8282
FAX 059-353-6385

【健診後のお問い合わせ】
四日市社会保険病院
健康管理センター
総合健診科

TEL 直通 0120-156-052
代表 059-331-1211



情報to通



親切、丁寧に対応していただきました。初めてのPET検査で、期待と不安が半々でしたが、分かりやすく説明をしていただき不安が少し減りました。人間ドックは当日にある程度の方がわかるが、PET検査は専門の方がみるので、2週間ほどかかるということ。ある程度の部分だけでも結果が分かる感じが分的に楽だと思えます。病院のみなさん本当に大変なお仕事だと思いますが、真の優しさ、思いやりは、患者本人はもちろん患者の家族にも伝わります。先生方、看護師さんの何気ない一言や態度、表情に敏感になってしまうので、笑顔忘れず、患者さんのために頑張ってください。

【40代女性】

お母さんが点滴しています。ママを元気にしてください。看護師さんは、優しかったよ。

【10歳 女の子】

病院より 回答

温かいお言葉ありがとうございます。今後も患者さんに、「納得」「安心」「満足」していただけるサービス心がけてまいりますのでよろしくお願いたします。

※1 画像の読影については、異常箇所の見落としがないように当院では「PETがん検診ガイドライン」にのっとりPET読影専門医2名が読影を行っております。一次読影は遠隔読影システムにより三重大学以外の医師、二次読影を三重大学放射線科医に依頼しているため、ある程度の日数がかかります。特に二次読影は、行われる曜日が週一回と決まっている関係で、結果が出るのが検査日の2週間目となります。そのため「2週間ほどかかる」と説明しております。

※2 二次読影が終了するまで正確な結果が出ないため、報告をしないようにしております。受診者さまのご理解をよろしくお願いたします。

私が伝えたい はづの魅力

平成22年に副院長になり1年が経ちました。昭和54年1年間の当院での研修と、大学院博士課程卒業後の昭和60年から当院にて26年間、外科医師として勤務しています。朝8時から22時頃まで忙しい毎日です。当院の自慢できるところは、職員みんなが患者さんのために一生懸命仕事をして、地域医療を支えているというプライドを持っていることです。よいスタッフに恵まれ、これからも最新・最善の医療を提供できるように努めていこうと思います。

副院長兼
大腸肛門病センター長
梅枝 覚

好きな言葉 「助け合い」



好きな言葉
臨床工学部
臨床工学士
高橋 愛
「笑顔を失ったら負け」

ME高橋大輔さんに代わり、「高橋」つながりで広報室の新メンバーとなりました高橋愛です。この病院で働き始めて3年目になりますが、全ては患者さんの為に、をモットーに走り続けています。笑顔と挨拶なら私にもできると思った1年目。技術を身につけて少しでも患者さんに貢献したいと感じた2年目。まだまだ、この病院のスタッフとしてできることをひとつでも増やして、全速力で駆け抜けたと思っていますのでよろしくお願いたします。



医事課 事務員
牧田 恵
好きな言葉 「前向き」

私は医事課に所属しており入院担当をしています。主に入院患者さんの入院案内、請求書の作成など、入院患者さんに関わる機会が多いなかで、直接的には治療に関われませんが、明細書の見方、高額医療費の制度のご案内などを行うことで、一部分でも入院に対する不安が少なくなるようお役に立ちたいと思っています。ご不明な点がありましたら、お気軽にご相談ください。



第8分科会

「接遇向上グループ」

わたし達、接遇向上グループは、患者満足の向上を目的とする第8分科会のグループのひとつとして5人で活動しています。主な活動として、掲示板を使った啓蒙活動と新人や役割別の研修会活動です。接遇は職種や経験年数に限らず病院職員であれば全員が求められるスキルであり、今まさに地域から求められる病院として存在価値を高めるためにも必要なものです。今後は、グループの活動からステップアップし、ぜひ委員会活動として取り組んで欲しいものと期待します。



写真のプレートは、「ウィークプレートセット1,050円」五穀米はおかわり自由。飲み物・デザート(もちワッフル)もついてボリューム満点。



「和風パフェ650円」ごまアイス・抹茶アイス・バニラアイス・お餅などてんこ盛りのボリューム満点。

「茶房・小園(ソウオン)」

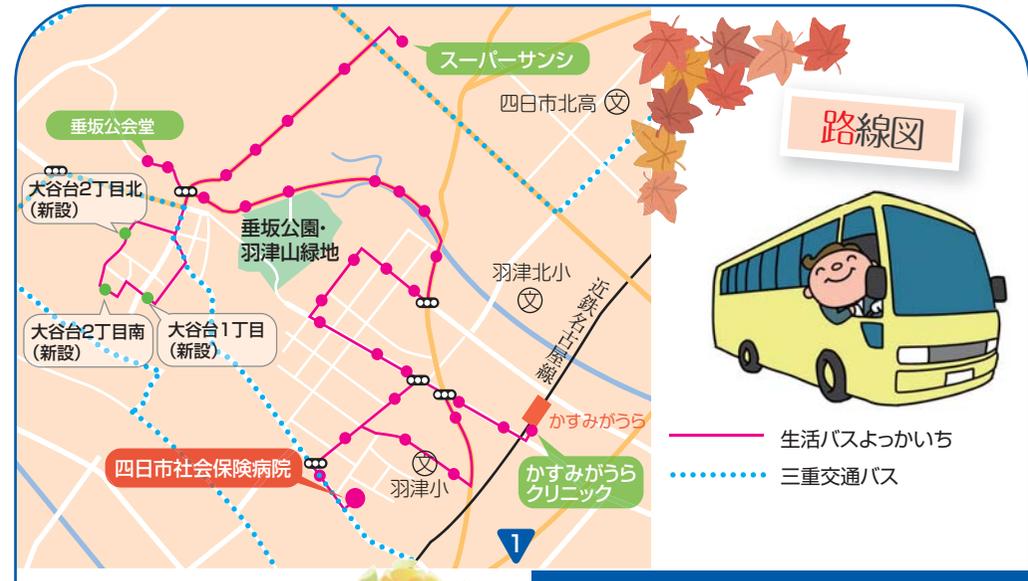
- 所在地 四日市市羽津中1-5-17
- TEL 059-324-6844
- 営業時間 9:00~18:00
- 定休日 不定休
- モーニング 9:00~11:00
- ランチ 11:00~15:00
- 駐車場 あり



お・す・そ・わ・け・ス・ポ・ツ

職員が紹介する

「ソウオンとはハンゲル語で「小さい園」と書きます。お客さんに日常の忙しさを忘れて、ゆるりと時間を過ごしていただきたいです」と語る、とても元気で明るい店長さん。仕込みからすべて一人でされている料理好きな店長さんの旬の素材と手作り(自家製パンなど)にこだわったおいしい料理が楽しめます。昨年12月にオープンしたばかりの店内はゆったりとしたイスとテーブルで、とても落ち着ける空間。オススメは、きな粉もちトースト。一度食べたならハマってしまうかも……!



時刻表

●生活バスよっかいち

月曜日から金曜日まで運行
(振り替え休日・祝日も運行)

1乗車 100円

平成23年9月現在

行き先	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
かすみがうら駅 (かすみがうらクリニック)方面			34			09		54			54
スーパーサンシ方面				00		40			40		

自遊自在

「バス路線図 & 時刻表」

今回は、当院周辺のバス路線図、当院前の時刻表をご案内させていただきます。

●三重交通バス(平日)

平成23年9月現在

行き先	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
近鉄四日市駅	25 45	00 25 45	05 25 50	15 45	05 45	05 25 45	05 25 55	25 55	30	03								
垂坂方面		01 21 37 52	02 32	02 32	02 32	02 32	02 32	02 32	02 32	02 32	02 32	02 27 47	07 27 47	17 46 56	16 56	31	16	01

※赤字の箇所は近鉄四日市駅経由で市立病院まで行きます。

連携室便り

連携室よりみなさんへ

開放型病床のご案内

【開放型病床とは】

かかりつけ医師と病院医師が協力して治療に取り組み、入院治療を必要とする患者さんに安心して治療に専念していただけるよう、かかりつけ医師に開放した病床のことです。



【患者さんにとってのメリットは】

かかりつけ医と病院医師が共同で治療にあたるので、かかりつけ医から病院医師へ診療情報が十分に伝えられます。また、退院されるときも、病院からかかりつけ医へ入院中の患者さんの診療情報が詳細に伝えられます。何より、信頼しているかかりつけ医が入院中も病床を訪れ、病院の医師とともに治療にあたるので安心して入院生活を送ることができます。退院後も特別な理由がない限り、かかりつけ医で効果的な治療を継続して受けることができます。

あさひクリニック

病診連携登録医

地域の病院・クリニックをご紹介します



当院は消化器内科を中心として内科全般と小児科の診療を行っております。院内設備として胃および大腸内視鏡検査、腹部エコーなど最新の機器を導入し検査を行っております。胃内視鏡においては、経鼻用カメラを使用しており患者さんの負担・軽減につとめております。高血圧、糖尿病などの生活習慣病はもちろん、消化器疾患などいつでもご相談ください。今後とも四日市社会保険病院との連携を大切にして地域に貢献していきたいと思っております。

診療時間・曜日	月	火	水	木	金	土	日
AM8:30~AM12:00	●	●	●	●	●	●	
PM3:00~PM6:30	●	●		●	●		

休診日/水曜午後、土曜午後、日曜、祝日



院長 井谷 俊夫

TEL 059-376-6667

FAX 059-376-6660

〒510-8103

三重郡朝日町大字柿2539-19

向陽台13番2-1

<http://www.asahi-clinic.com/>

診療科目

内科

消化器内科

小児科





●外来診療担当表

2011年9月1日現在

診療科		月	火	水	木	金
総合内科	初診	井本 一郎 内科(総合)	杉本 龍亮 内科(総合)	浦和 昌史 内科(総合)	阿部 博和 内科(総合)	阿部 博和 内科(総合)
	再診	岩村 康一 内科(総合)	三宅 真人 内科(総合)	岩村 康一 内科(総合)		小寺 仁 内科(総合)
消化器科	初診	★中島 滋人 内科	★中川 直樹 内科	★豊田 長仁 内科	渡辺 省三 内科	渡辺 省三 内科
	再診	★中川 直樹 内科	渡辺 省三 内科	副院長 木村 光政 内科	★中島 滋人 内科	竹井 謙之 内科 第3 PM
循環器科	初診	★川村 正樹	★山中 崇	◆角田 健太郎	★川村 正樹	★山中 崇
	再診	★川村 正樹	★山中 崇	★川村 正樹	★川村 正樹	◆角田 健太郎
リウマチ科 (予約)		★佐藤 良子 再診予約		★佐藤 良子 PM 再診予約	★佐藤 良子 予約	★佐藤 良子 再診予約
呼吸器科		浦和 昌史 PM 再診予約	小林 哲	浦和 昌史 総合内科兼	本多 豊大 AM	
			本多 豊大		藤原 研太郎 PM SAS	
腎・透析科				★水谷 安秀 再診予約	★水谷 安秀 第1・第3 再診予約	渡邊 達昭 隔週
						西尾 文利 隔週
糖尿病センター (予約)		馬嶋 知樹 糖尿病	住田 安弘 AM 糖尿病	安間 太郎 AM 糖尿病	三好 美穂 AM 糖尿病	馬嶋 知樹 糖尿病
		三崎 盛治 AM 甲状腺	三好 美穂 糖尿病	島地 泰敏 AM 甲状腺	島地 泰敏 甲状腺	島地 泰敏 甲状腺
				馬嶋 知樹 AM 糖尿病		
神経内科				近藤 正樹 AM 糖尿病		
		朝日 理 PM 予約		田村 麻子 PM 予約		
心の診療科					岡野 禎治 PM 予約	

診療科	月	火	水	木	金
外科 大腸肛門病 (IBD) センター	副院長 梅枝 寛 14:00~予約	院長 松本 好市 予約	★野地 みどり	副院長 梅枝 寛 予約	★野地 みどり
	★北川 達士 AM 初診 15:00~乳腺予約	★北川 達士	◆石井 雅昭	★北川 達士	★山本 隆行
	★野地 みどり	古屋 正	鳥井 孝宏	★山本 隆行 PM	◆石井 雅昭
	★山本 隆行	肥満 智紀 AM初診 PM再診予約		山崎 学	
	古屋 正				
	★湯澤 浩之				
	★成田 清 AM 予約				
呼吸器外科			王 志明		
ペインクリニック	小西 邦彦 17:00~ 予約		坂倉 幸子 14:00~ 予約	小西 邦彦 17:00~ 予約	
小児科	町田 祐子	副院長 渥美 伸一郎	町田 祐子	副院長 渥美 伸一郎	町田 祐子
	乳幼児健診 慢性疾患外来 (町田) 予約	予防接種 予約	慢性疾患外来 (渥美) 予約	慢性疾患外来 (渥美) 予約	慢性疾患外来 (町田) 予約
整形外科	★森下 浩一郎 予約	◆新谷 健	★森下 浩一郎 予約	担当医	★森下 浩一郎 予約
	村田 耕一郎	村田 耕一郎	◆新谷 健	※木曜日は OPEの 都合で 外来診療医師 が変わります。	村田 耕一郎
		★森下 浩一郎 腰痛外来 予約 14:00~16:00	◆新谷 健 村田 耕一郎 14:00~ ギブス外来		
産婦人科	★中 淳	米村 幸男	★中 淳	樋口 恭仁子	米村 幸男
泌尿器科	★加藤 貴裕	田丸 裕巳	★加藤 貴裕	田丸 裕巳	★加藤 貴裕
		★加藤 貴裕 13:00~予約			
眼科	★中野 めぐみ	★中野 めぐみ ~11:00	★中野 めぐみ	★中野 めぐみ	★中野 めぐみ
耳鼻科				萩原 仁美 ~11:00	
皮膚科		水谷 仁 ~11:00		欠田 成人 ~11:00	
女性外来 女性外来完全予約制		樋口 恭仁子 婦人科			★野地 みどり 外科
					樋口 恭仁子 婦人科

は初診です ★=部長 ◆=医長

おすすめ!!

栄養士が考える旬の健康食

「季節を食す」



※表示カロリーは1人分

ゆのみで蒸しパン

(ゆのみで蒸しパン レシピ)

< 材料 > (ゆのみ1つ分)

- りんご 1/16個 (15g)
- 砂糖 小さじ1/2
- バター 小さじ1/2

- A
- ホットケーキミックス 大さじ3
 - 牛乳 大さじ2

< 作り方 >

- ①りんごは皮ごと5mm角のサイコロ切りにする。
- ②ゆのみにりんご、砂糖、バターを入れて、電子レンジで加熱する。(500w、1分)
- ③Aを加えて、よく混ぜる。
- ④ふんわりラップをかけ、再度加熱する。(500w、3分)
- ⑤生地が縮んで、ゆのみと生地に少し隙間ができたなら、できあがり。

※粗熱が取れるまでラップをかけておくと、しっとり・もちもちになります。
 ※マグカップで作る場合は、材料・加熱時間ともに2倍にしてください。

★ポイント★

秋の味覚の代表、りんご。老化を防ぐポリフェノールや便秘に有効なペクチンをしっかりと摂るには皮ごと食べるのがおすすめです。左のケーキは材料を2倍にし四角いタッパーで作ったもの。ホイップクリームや小さなお菓子りんごで飾り付けしました。ゆのみより薄出の容器で作る場合は、④の加熱時間を短めにします(このタッパーは3分半でした)。加熱しすぎるとパサつくのでご注意ください。



栄養課
 管理栄養士 木村 由香

病院と地域を結ぶ

はづナビ

VOL.11

平成23年10月発行

発行：四日市社会保険病院
編集：四日市社会保険病院広報室
〒510-0016 三重県四日市市羽津山町10番8号
TEL 059-331-2000
URL http://www.zensharen.or.jp/ykib/public_html/home.htm
編集協力：TCK Nagoya



公共交通機関のご案内

- 近鉄阿倉川駅より西へ徒歩約8分
- 近鉄四日市駅よりタクシーで約10分
- 三重交通バス羽津山経由Jヒルズ行(病院前下車)
- 生活バス(四日市社会保険病院下車)
- 東名阪、四日市東インターから約10分

四日市社会保険病院

検索

未来が変わる。日本が変わる。
25

掲示板

外来番号表示システムを導入予定です!



サンプル



※上の画面はサンプルです。
実際の運用は上記とは異なります。

番号表示システムとは…。

内科・外科・整形外科のテレビ放映が、休診情報などの院内情報サービス放映に切り替わります。診察の待ち時間も表示する予定です。どうぞご利用ください。

編集後記

省エネ対策でエアコンを控えた夏でしたが、やっと過ごしやすい季節になってきましたね。紅葉・読書・秋刀魚・スポーツ…みなさん秋を感じていますか?今年も残り3ヵ月。悔いなく前向きに頑張りましょう。