

ぷらざ・朝日

PLAZA・ASAHI

VOL.35

2025 JUNE

発行日／2025年6月30日
企画編集／広報委員会



C O N T E N T

巻頭挨拶

病院の理念・方針・患者さんの権利 ご挨拶

PICK UP

新診療科紹介／病院改修工事／臨床研修医の活動報告

TOPICS

長良川中学校での「がん教育授業」／肝線維化を制御する経口投与可能な核酸医薬品の開発

【放射線部】足立技師と谷口技師が表彰されました／サマーコンサート・ウインターコンサート

災害時における救護病院指定に関する協定締結式 ほか

From Rehabilitation 認知症 家族の接し方／健診センターだより

医食同源 鉄分足りてますか

 朝日大学病院

TEL (058) 253-8001 (代) FAX (058) 253-5165 (総合受付)

総合健診センター TEL (058) 251-8001 (代) FAX (058) 251-1231

血液浄化センター TEL (058) 251-1163 (代) FAX (058) 253-9922

〒500-8523 岐阜市橋本町3丁目23番地
<https://www.hosp.asahi-u.ac.jp/>



 朝日大学病院

病院の理念

地域の中核病院として、安全で質の高い医療を提供し社会に貢献します。

病院の方針

1. 患者さんの人格、権利、プライバシーを尊重します。
2. 医学的根拠にもとづいた医療を実践します。
3. 安全・高度・安心な医療を行います。
4. 救急医療の充実に努めます。
5. 生活習慣病の予防に努めます。
6. 十分な説明を行い、承諾を得たうえで医療を実践します。
7. 全人的な医療を行うため、全職員の力を結集します。
8. 思いやりの心と敬意を持って医療を行います。
9. 地域における他医療機関・福祉施設との連携を推進します。
10. 医療・福祉関係者に対して教育・研修の場を提供します。
11. 全職員が誇りを持って働ける職場づくりに努めます。
12. 健全な経営に努めます。

2022年4月1日作成

患者さんへのお願い

患者さんに最適な医療を提供するために、以下のことをお守りください。

1. ご自身の病歴、健康に関する情報、診療中の身体の変化などを正確に伝えてください。
2. 治療や検査などの方針に関する説明に対して、明確に意思表示をしてください。
3. 治療は医療者との協働作業であることを理解し、治療効果を最大化するために治療計画等を遵守してください。
4. 病院内及び公共のルールを遵守し、他の利用者へも配慮してください。
5. 他の患者さん、見舞客、職員等に対する嫌がらせ、セクハラ等の迷惑行為を行わないようにしてください。
6. 医療費等の請求を受けたら速やかにお支払いください。
7. これらのお願いに従っていただけない場合、診療の拒否、院外への退去をお願いすることがあります。

2022年4月1日作成

G R E E T I N G

ご挨拶



朝日大学病院は、患者様を家族の一員として大切に考え、安心で安全な高度医療を提供できるよう努めてまいりました。地域住民の皆様や近隣医療機関の先生方の半世紀に渡る信頼に支えられて発展を遂げ、現在、22診療科、8センターを有する地域の中核病院として社会貢献できるまで成長いたしました。

2025年は2200万人を超えると予想される団塊の世代が後期高齢者となり、国民の4人に1人が75歳以上の超高齢化社会に突入すると考えられます。この超高齢化社会に合った医療を提供するためには、急性期医療のみならず、

厚生労働省の掲げる「住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される 地域包括ケアシステムの実現」が重要であり、当院も努力していく所存です。また、ICTを積極的に導入することにより医療DXを構築し、更なる医療の質の向上と来るべく医療者不足への対応を図ってまいりたいと思います。

医療を取りまく環境は急激に変化しておりますが、私共の「患者様の生命を守りたい」という熱い気持ちには変わりありません。今後とも、皆様のご理解とご支援をよろしくお願い申し上げます。

副病院長 瀬川 知則

一人ひとりに適した、専門的な脊椎治療を。

脊椎センター長 星野 雄志

脊椎センターは2020年9月から開設され、すでに多くの方が、連携医の先生等から御紹介いただき、診断治療されています。

疾患としては、腰部脊柱管狭窄症、腰椎椎間板ヘルニア、頸椎症性神経根症などが多いですが、症状の強さや患者背景は、多岐にわたります。そのため、一人ひとりの症状から正確に診断し、内服、ブロックや手術治療など多くの選択肢から、生活背景も十分に考慮し、その方に最も適した方法で治療するようにしております。

脊椎センターでは、正確な診断、確実に安全な治療、患者満足度の向上を軸に、専門的な治療を一人ひとりに寄り添いながら提供できるよう努めております。頸部痛、腰痛、いわゆる坐骨神経痛などの症状がある場合、是非相談いただければと思います。



朝日大学病院 整形外科専門研修プログラム

2024年度から、昭和医科大学と連携した、朝日大学病院 整形外科専門研修プログラムに、酒井愛先生と吉山慧先生が採用され、また昭和大学医科大学整形外科21世紀型専門研修プログラムより酒井周先生が、現在整形外科医として当院に勤務しております。朝日大学病院整形外科には専門性を持った数多くの指導医がおり、その中で若き医師が日々積極性をもって、患者さんに寄り添いながら整形外科専門研修を行っております。今年度も4名もの新たな後期研修医を採用しており、今後も順次、整形外科医を志す若き医師が、当院に勤務してきます。当院の『安全で質の高い医療を提供し社会に貢献』という理念を基に、指導医も後期研修医も成長できる環境を提供したいと考えております。



「食べる」を多職種で支える口腔管理・食支援センター

口腔管理・食支援センター長 谷口 裕重

2023年7月、歯学部を擁する本学の強みを活かし、口腔を基盤とした高水準の摂食嚥下リハビリテーションや周術期口腔機能管理を提供する「口腔管理・食支援センター」を開設しました。医科歯科連携のもと、各分野の専門職がチームで食支援・口腔管理を実施し、誤嚥性肺炎などの有害事象の低減に貢献します。嚥下障害が疑われる方には、2週間の短期入院プログラム「嚥下パス」や、摂食嚥下リハに特化した訪問歯科診療を提供しています。地域の医療・介護関係者との連携窓口としても機能していますので、「食べる」ことに不安がある方がいれば、気軽にご相談ください。



本館7階北病棟改修工事

病室内環境・共用部設備等の改善を目的に改修工事を実施しました。

病室内サッシの2重化による断熱、内装材(天井・壁・床)の張替、換気機能強化等を施工しました。

共用部は内装材(天井・壁)の張替・床シートクリーニング、トイレ(身障者用を含む)・洗面所の全面改装、廊下空調設備新設を実施し、7階フロアー(北・南病棟)全体の改修工事が完了しました。



心エコー室・腎臓内科改修工事

心エコー室と腎臓内科診察室1と入替して心エコー室を2診化する改修工事を実施しました。

これにより、複数内科からの検査依頼をタイムリーに消化できる体制を確立することが可能となりました。



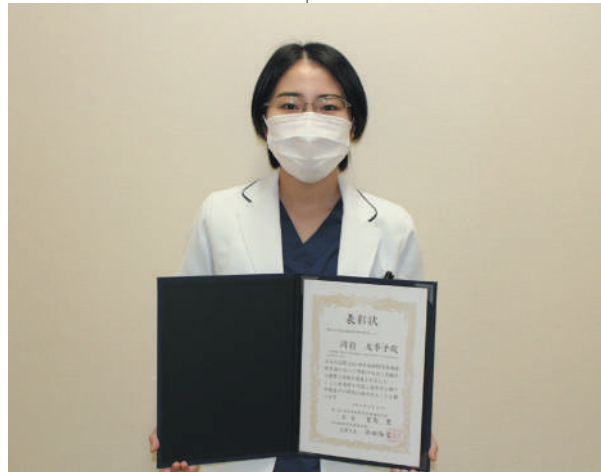
【医科臨床研修医】 同前友季子先生が表彰されました。

2025年2月16日 ウィンクあいちで開催された第255回日本内科学会東海地方会にて、同前友季子初期臨床研修医が学術の向上に貢献する優秀な演題を発表したとして以下の演題で表彰されました。

演題名

「下肢腫脹で受診し多発性膿腫・血栓症を認めた Fusobacterium sp.菌血症の1例」

当院の初期臨床研修医は、臨床と同様に研究活動にも力を入れており、2024年度において国内6回、国外1回の学会発表を行いました。



【歯科臨床研修医】

朝日大学病院初期歯科臨床研修では、従来通りの3か月病院研修の後に9か月間協力型施設で研修を行う複合型(管理型)プログラムに加えて、今年度から新たに1年間朝日大学病院で研修を行う単独型プログラムを開始しております。複合型7名、単独型3名の計10名の臨床研修歯科医が日々研鑽を積んでおります。また、今年度は後期研修歯科医も1名採用されております。我々指導医もより良い歯科医師を育成し、将来の歯科医療提供体制の向上に寄与すべく、臨床へ踏み出した研修医たちに良い道標をお互いに探求できれば、と考えております。また、関係各所の方々には臨床研修に対し多くのご支援を賜りますことを感謝申し上げます。



朝日大学病院における地域連携活動報告

長良川中学校での「がん教育授業」をしてきました。

[令和7年2月28日の岐阜新聞掲載]

放射線治療科 田中修准教授が、地域連携活動の一環として、長良川中学校2年生を対象に「がん教育授業」を実施いたしました。本授業は、生徒たちに「がん」についての正しい知識を伝え、理解を深めることを目的として企画されました。従来の「命の授業」とは異なり、がんという病気そのものに焦点を当て、予防、診断、治療など、多岐にわたる側面から授業が行われました。

約1時間の授業では、田中准教授がスライドや資料を用いて、がんの発生メカニズム、種類、最新の治療法などを分かりやすく説明しました。生徒たちは熱心に耳を傾け、積極的に質問を投げかけ、予定時間を大幅に超えるほど活発な質疑応答が繰り広げられました。また生徒一人ひとりの質問に丁寧に答え、がんに対する不安や疑問を解消しました。

今回の授業で特に印象的だったのは、生徒たちの真剣な眼差しと、がんに対する高い関心でした。多くの生徒が、がんという病気を身近な問題として捉え、正しい知識を身につけたいと考えていることが伺えました。また、授業後には、「家族にがん経験者がいるので、今日の話を聞けてよかった」「将来、医療の道に進みたいので、もっと詳しく知りたい」といった感想が寄せられました。

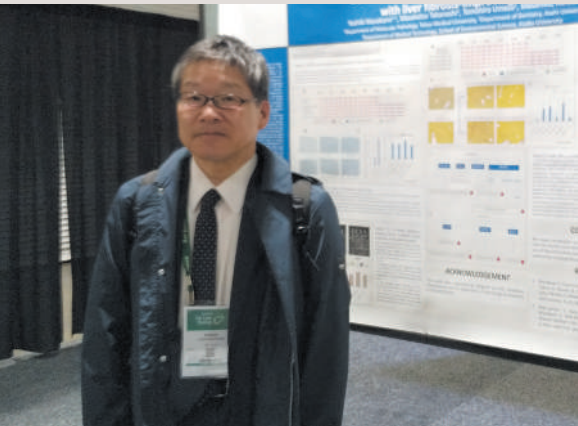
本授業は、生徒たちにがんに関する知識を提供するだけでなく、朝日大学病院が地域医療に貢献する姿勢を示す良い機会となりました。また生徒たちが授業の内容を家庭に持ち帰ることで、保護者世代への情報提供にもつながります。がんに対する正しい知識は、地域全体の健康意識向上に貢献するものと確信しております。



肝線維化を制御する経口投与可能な核酸医薬品の開発

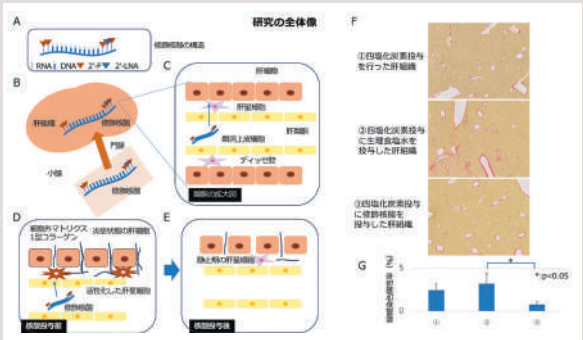
【概要】

朝日大学 歯学部 総合医科学講座 内科学分野 教授・朝日大学病院 消化器内科 教授(東京医科大学先端核酸医療講座 客員教授)村上善基らの研究チームは肝線維化に対し経口で制御可能な核酸を開発し、米国遺伝子細胞治療学会誌「Molecular Therapy, Nucleic Acids」に掲載されました。



【本研究のポイント】

- 肝線維化に対する治療は、原疾患の治療により炎症を改善させる対症的な治療方法で現在のところ肝線維化を直接の標的とした治療方法はありません。
- マイクロRNA (miR-29a-3p)の補充が肝線維化の回復促進効果があることは確認されていました。
- miR-29a-3pを修飾した「修飾核酸」は遺伝子導入に必要な物質を用いず、マウスの実験モデルに経口投与で肝線維化改善効果を示しました。



【放射線部】 足立技師と谷口技師が表彰されました。

2024年11月23日 横浜で開催された日本放射線腫瘍学会にて、足立光生技師が最優秀演題賞及び2024年優秀教育発表奨励賞を受賞しました。研究内容は「放射線による腸損傷のレドックス変動の可視化法の開発」についてです。関連研究は2024年9月28日から5日間にわたってワシントンD.Cにて開催された、世界で最高峰の国際放射線学会であるASTRO2024（米国放射線腫瘍学会）においても発表しました。

また、2024年12月8日 岐阜市で開催された中部放射線医療技術学術大会にて、谷口拓矢技師が学術奨励賞を受賞しました。

放射線部では、患者さんにより高品質な検査・治療を提供するために、日々研鑽に励んでおります。



サマーコンサート・ウィンターコンサート

本院総合受付前広場にて2024年8月27日にサマーコンサート2024年12月25日にウインターコンサートが開催されました。

サマーコンサートでは、サクソ演奏者の滝本知奈美さんをお迎え、クラシックから馴染みの深い曲まで13曲を演奏していただきました。音楽仲間の小林博先生(小林内科院長)も共演していただき、軽快な音色を響かせて下さ



いました。

ウインターコンサートには朝日大学体育会吹奏楽部の部員22名をお招きしクリスマスソングやJポップなどアンコールを含め13曲を演奏いただきました。繊細な演奏は優美な空間を創造され、患者様や職員等多くの方を魅了しました。



災害時における救護病院指定に関する協定締結式

災害時における救護病院指定に関する協定締結式が岐阜市役所で行われ、本院を含む市内7病院が協定を締結し、本院の代表として病院長が出席しました。

今後も本院は地域の中核病院として、災害時も身近に必要な医療を受けられる関係を作ることで、万が一の際にも地域の医療に貢献していきます。

〈救護病院とは〉

市内の120床以上あるまたは内科・外科の両方がある
を基準に選定され、災害時に重症や中等症の患者の治療
などを担うことを目的としたものです。



看護部インターンシップ

2024年8月26日にインターンシップ：看護学生を開催しました。

看護学生を対象に、看護場面の見学と“看護師との交流”を行いました。交流会は、当院の看護を感じていただく機会として“看護の魅力”を言葉で伝えるとともに、参加者の疑問に答える形で行いました。参加者からは「患者さんに寄り添った看護がされている」「多職種連携がしっかりされ

ている」「新人教育が充実していることに安心した」「今まで関心がなかった部署にも興味が湧いた」などの声が聞かれ、当院の看護の魅力を感じていただくことができました。当院の看護師にとっても、改めて自分たちの「看護の魅力とは何か」を考え再確認したことで、自らの看護の自信につながる機会となりました。



あさひがんサロン

2024年から、毎月最終水曜日の15時～、東館となりのカフェ・サルーテで「あさひがんサロン」を開いています。医師だけでなく、看護師・薬剤師・理学療法士など、毎回ちがうスタッフが担当し、気軽にお話できる場です。不安なこと、聞いてみたいこと、ちょっとした世間話でも大丈夫。お茶を飲みながら、ほっとできる時間を一緒に過ごしませんか？



麻酔科教授（慢性頭痛と痛みの外来）
下畑 敬子



歯科口腔外科講師
長縄 鋼亮



整形外科教授
星野 雄志



放射能治療科准教授
田中 修

市民公開セミナー

地域の皆様へ、医療やご病気に対する疑問や不安を少しでも解消していただき、もしものときに安心して治療を受けていただけるよう、2024年10月5日（土）に岐阜県図書館多目的ホールにおいて、第1回市民公開セミナーを開催いたしました。

「痛み」をテーマとし、頭痛、口の中の痛み、腰の痛み、がんの痛みについて、それぞれを専門とする当院4名の医師

により分かりやすく解説し、また、それらの“痛み”に対する治療法やご自身でできる対処方法等について講演いたしました。開催当日には約300名の方々に参加をいただき、盛況のうちに終了することができました。

今後も、多くの皆様が関心のある医療をテーマとして、セミナーを開催させていただく予定です。

認知症 家族の接し方（我が家の経験も踏まえて）

まず「認知症」とは

脳の病気や障害など様々な原因により、認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出てくる状態をいいます。

65歳以上は5人に1人が認知症に、年をとるほど、認知症になりやすくなります。

（日本における認知症の高齢者人口の将来推計に関する研究から抜粋）

認知症の種類としてはアルツハイマー型認知症、脳血管性認知症、レビー小体型認知症、65歳以下で発症した若年性認知症など複数に分類されます。

主な症状としては、中核症状と行動・心理症状の2種類があります。

中核症状は、物忘れ（記憶障害）、時間・場所がわからなくなる、理解力・判断力の低下、身の回りのことができなくなる、などといった症状が挙げられます。

一方、行動・心理症状は、ひとりになると不安を感じる、趣味や好きなことに興味を示さなくなる、自分のものを盗まれたと疑う、外出先から帰宅できなくなる、などの症状があります。※実際我が家でも母がアルツハイマー型認知症を発症。

発症時は軽い物忘れかと思っていたが、父が他界した影響もあって二年ほどで急速に進行、日常生活動作では介助が必要となりました。

認知症患者への基本的な対応についてご紹介します。

まずは様子を見守る

認知症の初期症状は、加齢による物忘れと判断がつきにくい傾向にあります。

物忘れが増えたり、理解力や判断力の低下が見られたりしても、すぐに「認知症」と断定せず、まずは様子を見守ってみましょう。

普段の様子をさりげなくチェックし、加齢による物忘れではなさそうだと判断したら、医療機関や地域包括支援センターなどの然るべき施設に相談することが大切です。

声かけはなるべくひとりで

認知症の初期症状は本人も自覚があるため、「もしかしたら認知症？」と大きな不安を抱えています。不安を抱いている相手に、家族など周りの人間が一斉に声をあげると、パニックに陥ってしまうおそれがあります。

物忘れなどの兆候が見られるようになったら、家族のひとりが代表して声をかけ、むやみに刺激を与えないよう注意し

ましょう。

話しかけるときは相手の目線に合わせ、優しい口調で、はっきりと話すことを心がける。

認知症かもしれないと自覚することは、本人に大きな衝撃をもたらします。

人によっては塞ぎ込んでしまい、物忘れなどの症状と重なって生活に支障をきたすおそれがあります。

ご家族にとってもショックの大きい出来事ですが、普段の生活では自然にふるまい、できるだけ明るい気持ちになってもらえるよう配慮しましょう。

心の中の不安を話すことで気持ちが楽になることもあります、相手の言葉にじっくり耳を傾け、その気持ちを受け止める姿勢を持つといった対応も大切です。

叱る、命令する、強制するなどの行動はNG

認知症になると、記憶力や理解力、判断力の低下が見られるため、以前よりも行動が遅れがちになります。

これは実際我が家でも同様の事がありました。

母が出かけ先で鞆を紛失、どこに行ってきたのか、どこに忘れてきたのか覚えていないと。

つい「何で？」「思いだせんのか？」など貴重品も入っていた鞆なのでついイライラして家族で問い詰めたりしてしまったことがあります。

その為母はパニック状態になったこともありました。

このように叱ったり、責めたりすると、相手が心を閉ざす原因となります。

場合によっては認知症の症状がさらに進行してしまう可能性もありますので、自尊心を傷付けるような行動は控えましょう。

認知症介護を行う家族が心得ておくべきことを4つご紹介します。

I. 親だから、家族だからと絶対ひとりで抱え込みすぎない

認知症の介護は非常に大変なことなので、ひとりだけで抱え込もうとすると早々にダウンしてしまうおそれがあります。

他の家族や親族に相談するのはもちろん、医師や看護師、ケアマネジャーなど、積極的に専門家の助けを借りることも検討しましょう。

II. 外部サービスを検討する

介護する側にも自分の生活がありますので、家族だけで介護のすべてを切り盛りするのはかなり困難です。

現在は公的・民間含めてさまざまな介護支援サービスが提

供されていますので、上手に活用して家族の負担を減らしましょう。

65歳以上の人は要介護状態や要支援状態と認定されれば、介護保険の適用により、介護支援サービスの費用負担を軽減できます。（厚生労働省「介護保険制度の概要」から抜粋）※実際我が家でもデイサービス等利用するだけでも家族の負担はかなり軽減されました。

Ⅲ. 否定せず、行動の背景にある理由を考える

認知症の方は、周囲から見ると突飛な言動を取りがちですが、そこには当人なりの理由や背景が存在します。頭から否定したりせず、なぜこういう行動を取るのか、どんな背景があっ

認知症のリハビリ

運動療法は、運動をとおして心身機能の改善や生活の質の向上を目指すリハビリです。

認知症の方は、体を動かすことによって運動機能や心肺機能の改善だけでなく、精神的に落ち着くという効果も得られます。

認知症診療疾患ガイドラインでは、定期的に身体を動かす活動はアルツハイマー型認知症の発症率の低下につながると報告されています。

回想法とは、認知症の方の心理的安定を目的に心理療法のひとつです。

回想法をとおして、認知症の方の肯定的な感情を呼び起こせると、認知症の症状が落ち着く可能性があります。

具体的には

①過去の写真や思い出の品を見ながら会話する

②懐メロなど懐かしい音楽を聴く

③なじみ深い生活道具を使用する

学習療法とは、読み書き・計算などの学習課題をとおして、脳の活性化を促し、認知症の予防・改善をはかる方法です。

認知症を予防・改善するレクリエーションの一貫としてプリント学習がおこなわれているデイサービスや老

リハビリテーション部 理学療法士 後藤 洋一

てこうした言葉を発するのか、冷静に分析してみましょう。

※事例として自宅に帰るのに母は実家に帰りたいと言い出す。なぜ実家なのか現住所でなく実家が家だと認識しているなど理由や背景がわかってくれば、適切な対応の仕方も判断しやすくなります。

Ⅳ. 周囲と比べない

認知症の進行度には個人差があり、緩やかに進行する方もいれば、急速に症状が悪化する方もいます。

他の事例と比べて一喜一憂するのはあまり意味がなく、むしろ本人や介護する家族を追い詰める原因となる場合が多いので、比較はしない方が賢明です。

人ホームも少なくありません。

脳の機能に関する研究で、簡単な計算問題や音読が、前頭前野(ものごとを考える脳の領域)を含む脳全体がより活性化すると報告されています。

※我が家では小学校低学年レベルの漢字ドリル、計算ドリル、塗り絵などやっていました。簡単な学習課題でも、認知症の症状に対して有効な効果が期待できます。

以上認知症のリハビリテーションとして、ウォーキングや体操などの運動療法、回想法を記載しましたが、その他時間の余裕があればリアリティ・オリエンテーション(常に問いかけを行い、場所・時間・状況・人物などの見当識を維持する)、することも有効とされています。

以上認知症の患者様に対してご説明しました。

少しでもおかしいと思ったら専門医にご相談することをお勧めします。

また認知症と診断されたときは必要であれば介護認定を受け介護支援サービスを受けることも選択肢として考え下さい。

（認知症診療疾患ガイドライン、厚生労働省ホームページより一部抜粋）

当センターは1994年6月に設立され、30年余り経過しましたが、その間一貫して高精度の検査と分かりやすい結果報告書を受診者の皆様に提供してきました。希望者には2時間以内で結果の出る血液データなどを中心に説明をしています。一方、すべての検査結果が判明してからの説明を希望される方には後日、改めて説明をさせていただいています。

2024年10月にWeb予約システムを導入し、受診予約やその変更は24時間可能となり、これまでの電話対応に比べて格段に利便性が高まりました。それと同時にWeb結果配信も可能となりましたので、受診者の方の所属健保組合、企業のご了解のもとで、受診者はご自身の結果表をダウンロードすることができます。また、当センターをご利用後、本院にて2次検査、精密検査等を受診の方は医師が本院電子カルテから、健診結果を閲覧できるようになりました。

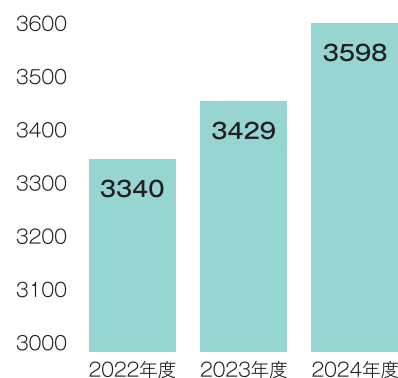
今年度の改革としては朝日大学病院消化器内科のご協力のもと、消化管内視鏡枠を年間3600から4800へ33%増加させました。内視鏡検査数は右図のように増加傾向にあり、毎年5月には年度内内視鏡受診枠がほぼ埋まっていましたが、これで状況がある程度改善することを期待しています。そのほか、業務内容を見直

してセンター職員が効率的に作業を行えるように改革を進めています。これは受診者の皆さんへのサービス向上のみならず、職員のモチベーションアップにもつながるものと考えています。

施設認定に関しては、今年4月に日本脳ドック学会の認定施設を更新し、さらに日本総合健診医学会の優良施設認定更新、日本人間ドック・予防医療医学会の機能評価Ver5.0を受審する予定です。なお、これらの認定をすべて取得している施設は東海地区では当センターのみです。

当センターでは健診を受けて良かった、そして次回もここで受けようと思っていただけ満足度の高い健診を目指しており、スタッフ一同皆様のご利用をお待ちしています。

年度別内視鏡検査数



鉄分足りてますか？

鉄は微量ミネラルの一つで、体の中では約70%がヘモグロビン、ミオグロビン、酵素といった機能鉄として存在しています。機能鉄の大部分はヘモグロビン鉄として利用されています。欠乏すると、鉄欠乏性貧血、運動機能の低下や認知機能の低下を起こすといわれます。

そのため、私たちは、成人だと6.5～7.0mg/日、月経がある女性の場合は10.5mg/日の摂取を推奨されています。

一般的に、鉄分の多い食品としてレバーが有名ですが、毎日摂ろうと思うと難しいかもしれません。他に、赤身の肉や魚、野菜にも多いと言われるので、栄養バランスよく食べるようにしましょう。

今回は、ある日の給食のメニューからご紹介します。

一品一品は少なく感じるかもしれませんが、少しずつでも色々な食品から摂れるといいですね。

がんもの煮もの

〈材料1人分〉
（鉄分1.1mg）

一口がんも ……30g
砂糖 ……2g
濃口しょうゆ ……4g
酒 ……2g
だし汁 ……適量



【作り方】

一口がんもをだし汁に入れて火にかけ、調味料で味を調整する。

小松菜のピーナッツ和え

〈材料1人分〉
（鉄分1.4mg）

小松菜 ……40g
白菜 ……50g
細切かまぼこ ……10g
人参 ……5g
ピーナッツ粉末 ……1g
濃口しょうゆ ……3g



【作り方】

1. 小松菜と白菜をさっとゆがき、人参は薬物よりしっかりゆがく。
2. 1の野菜の水を軽くしぼる。
3. 細切りかまぼこ、ピーナッツ粉末、濃口しょうゆと一緒に和える。

牛肉の生姜炒め

〈材料1人分〉
（鉄分1.6mg）

牛肉(上) ……60g
おろし生姜 ……2g
酒 ……3g
焼き肉のたれ ……5g
植物油 ……2g

【付け合わせ】

ヤングコーン ……30g
まいたけ ……15g
人参 ……10g
もやし ……50g
植物油 ……3g
みりん ……3g
酒 ……3g
濃口しょうゆ ……4g
黒こしょう ……0.1g



【作り方】

1. 熱したフライパンに油を入れ、牛肉をおろし生姜、酒、焼き肉のたれで炒める。
2. 1とは別で、ヤングコーン、まいたけ、人参、もやしを油で炒め、調味料で味をととのえる。

