

原田病院外来診察担当表 (2020年10月12日～)

●診察時間:午前9時～12時 午後4時～6時 ●受付時間:午前9時～12時 午後3時30分～6時

☆当院では待ち時間短縮のため午前中の診察は予約制となっております☆

□一般内科外来 □糖尿病外来 □泌尿器科外来 □整形外科外来 □慢性腎臓病(CKD)外来 □在宅血液透析(HHD)外来

			月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	外来	1診	山下(和)	山下(秀)	重本	西澤	小野	重本
		2診	土井俊樹	西澤	水入(腎臓内科)	水入(腎臓内科)	山下(秀)	山下(和)
		3診	佐々木	大下	土井俊樹	—	大下	佐々木
		4診 DM	内藤(則)	小林(貴)	内藤(則)	向井	向井	DM 広大
		5診	安達	原田	海老沢(DM・初診①)	小林(貴)	松坂	(第1・3・5週目) / (第2・4週目) 土井俊郎(整形外科) / 岡野(整形外科)
		6診 初診	森井	松坂	大久保(初診②)	佐伯	長澤	小林(知)
		7診	藤井(血液内科)	藤田	藤田	藤田	藤田	広大
		8診	—	—	—	—	—	長澤
	放射線科		石根	石根	石根	石根	石根、広大	広大
午後	外来	1診	15:30～16:00(予約) ／16:00～18:00 佐伯	16:00～18:00 長澤	15:00～16:00(PD) ／16:00～18:00 土井俊樹	15:30～16:00(予約) ／16:00～18:00 大久保	15:30～16:00(予約) ／16:00～18:00 弓場	15:00～16:00(予約) ／16:00～18:00 森井
		2診	14:30～16:30(不定期) 呼吸器 濱田	14:00～16:00/16:00～18:00 呼吸器/一般内科 宮本	15:00～16:00/16:00～18:00 特定健診 海老沢/弓場	14:00～16:00 PD 西澤	16:00～18:00 呼吸器 濱田	15:00～17:00 DM 広大
		3診		14:20～16:00 CKD 水入	15:00～18:00(第2・4週) 血液内科医師	14:40～16:20 CKD 水入	14:30～16:00 CKD 西澤	—
		4診	14:30～17:30 (中島)	14:00～16:30(第2・4週) 循環器 中野	13:00～14:00/16:30～18:00 禁煙外来/HHD 内藤(則)/西澤	—	—	—
		5診	14:30～17:30 中島	15:30～17:30 原田	15:40～17:40 佐々木	—	—	—
		7診	13:30～16:00 フットケア 大下	13:30～16:30 リウマチ・膠原病 河野	14:00～17:00 循環器 秦	—	13:30～16:30 リウマチ・膠原病 須磨	—
	放射線科		石根	—	石根	—	石根	—

※手術・救急・学会などにより担当医が予告なく変更になることがあります。

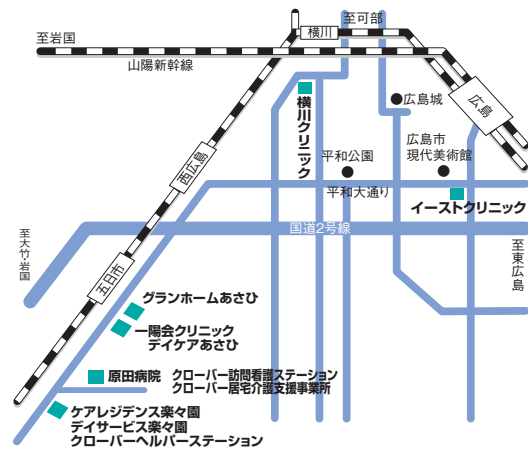
一陽会

原 田 病 院	院長 重本 憲一郎
〒731-5134 広島市佐伯区海老山町7番10号 TEL 082-923-5161 FAX 082-921-8035	
一 陽 会 ク リ ニ ッ ク	院長 碓井 公治
〒731-5133 広島市佐伯区旭園10番3号 TEL 082-924-0033 FAX 082-924-0037	
デ イ ケ ア あ さ ひ	所長 寺沢 由香
〒731-5133 広島市佐伯区旭園9番31号 TEL 082-943-8610 FAX 082-943-8600	
イ ー ス ト ク リ ニ ッ ク	院長 有田 美智子
〒732-0814 広島市南区段原南1丁目3番53号 広島イーストビル6F TEL 082-506-0123 FAX 082-567-7115	
横 川 ク リ ニ ッ ク	院長 内藤 隆之
〒733-0011 広島市西区横川町2丁目7番19号 横川メディカルプラザ3F TEL 082-231-0111 FAX 082-231-0155	
グ ラ ン ホ ー ム あ さ ひ	施設長 三上 タ子
〒731-5133 広島市佐伯区旭園9番31号 TEL 082-943-7773 FAX 082-943-8600	
クローバー訪問看護ステーション クローバー居宅介護支援事業所	所長 大泉 淳 所長 平田 恵美
〒731-5134 広島市佐伯区海老山町7番10号(原田病院内) TEL 082-925-6222(訪問看護) 082-925-6221(居宅介護) FAX 082-925-6223(共通)	
ケアレジデンス楽々園 デイサービス楽々園 クローバーヘルパーステーション	施設長 小嶋 加代子 所 長 西 幸子 所 長 甲斐 慎一郎
〒731-5136 広島市佐伯区楽々園3丁目14番3号 TEL 082-943-8686(ケアレジデンス楽々園) 082-943-8585(デイサービス楽々園) 082-943-7088(ヘルパーステーション) FAX 082-943-8588(共通)	

発行 一陽会広報委員会

〒731-5134 広島市佐伯区海老山町7番10号
TEL 082-923-5161(代) FAX 082-921-8035
ホームページ <http://www.icy.or.jp> E-mail info@icy.or.jp (一陽会 広報室)
ご意見・ご質問があれば上記の一陽会広報室までご一報ください。

周辺地図



あとがき

新型コロナウイルスの流行でマスクが日常生活の必需品になりましたが、装着方法・選び方によってマスクの効果はずいぶん違ってきます。◆不織布マスクはブリーツ(折り山)が上から下へ階段状になっている「階段式ブリーツ」と中心から上下に向かって階段状になっている「オメガ式ブリーツ」の2種類があります。階段式は上から下に向けて折り目、オメガ式は中心部分が凸状になっている方がオモテになり、逆にすると細菌・ウイルス飛沫などがブリーツの部分に付着しやすくなるようなので要注意です。◆マスクの性能表示としてPFE・BFE・VFEなどがあります。PFE(微粒子捕集効率)は約0.1μmの粒子の捕集効率を示し、ウイルスの飛沫核などが対象でPFE99%という表示は約0.1μmサイズの粒子を99%捕集するということです。BFE(バクテリア捕集効率)は約3.0μm、VFE(ウイルス捕集効率)は約0.1μm～5.0μmの粒子が対象で、インフルエンザやコロナウイルスの予防にはVFEやPFEの数値の高いもの、BFEは花粉予防の際に数値が高いもの選ぶと良いようです。◆皆が正しくマスクを着用することで感染拡大のリスクを減らし、一日も早くマスクから解放される日が来ることを願っています。

一陽会広報誌

あさひ

令和2年
秋号
vol.66

題名「ハートの島(小芝島)」

撮影：一陽会クリニック 北森初男

一陽会 基本理念

- 1 愛情ある奉仕の心を以て地域医療・介護に貢献する。
- 2 和衷協同して技術の向上と人格の形成に努める。
- 3 誠心と創意工夫を以てその職責を全うする。

一陽会職員は、「愛・和・誠」を是訓として、日々の診療にあたっております。

患者の権利

- 1 患者は人としての尊厳を維持する権利を有する。
一陽会の職員は患者のプライバシーの保護に努めるとともに、人としての尊厳を重視する。
- 2 患者は納得できる医療を受ける権利を有する。
一陽会の職員は患者に必要な情報提供を行い、インフォームドコンセント(説明と同意)に努める。
- 3 患者は医療機関選択の自由の権利を有する。
患者にはいかなる治療段階においても他の医師等の意見をもとめる権利(セカンドオピニオン等)があり、一陽会はこれを支援する。

原田病院 基本方針

- 1 地域ニーズに応える地域密着型の病院をめざす。
すなわち、高齢化が進む今日、高齢者の急性期医療を担うという当院の役割を明確にする。その為に、病診・病病連携を密にし、紹介患者の受け入れ、及び回復後の逆紹介を励行する。
- 2 医療、介護、福祉の関連機関と協力して、在宅医療を支援・推進する。
また医療の質を高めることにより早期社会復帰、平均在院日数の短縮をはかり、急性期型病院を維持する。
- 3 腎疾患、糖尿病、透析を中心とした急性期医療を提供する。
特に透析医療では、当地区において中心的役割を果たすよう努力する。
- 4 患者中心の医療を目指す。
すなわち患者の権利、尊厳、利益、希望を尊重した医療を実現するため、相談窓口、検討機関を広く設け、積極的に実施する。

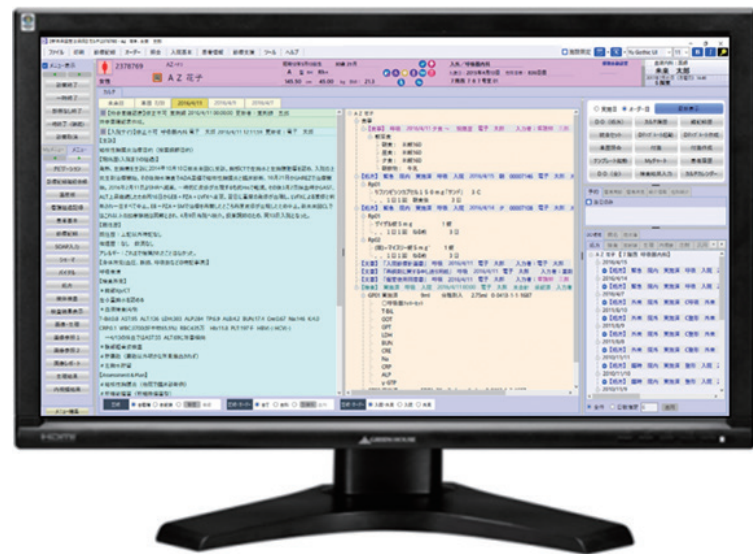
電子カルテ更新 ―外来受診の運用を変更しました―

7月、原田病院・クリニック3施設すべての電子カルテを最新のシステム「MI・RA・Is／AZ」にバージョンアップしました。

今回のシステム更新に合わせ、外来患者さんの待ち時間対策の一環として、職員が患者ファイルの運搬していた従来の運用から、患者さんに案内票を持って移動していただく運用に変更いたしました。

新しい運用の検討に際しては、電子カルテ導入を担当していただいた株式会社サンネットさんから、他院への導入実績に基づく運用提案・同行訪問等、さまざまな面でご協力いただきました。

運用変更の初期段階のため、患者さんにはご負担をかけることもあるかと思いますが、これからは院内の様々な改善を進め、待ち時間の削減など引き続きサービスの向上に努めてまいります。



腎臓リハビリテーション指導士

リハビリテーション科 飯村哲也 が
腎臓リハビリテーション指導士の資格を取得しました。

リハビリテーション科
飯村 哲也

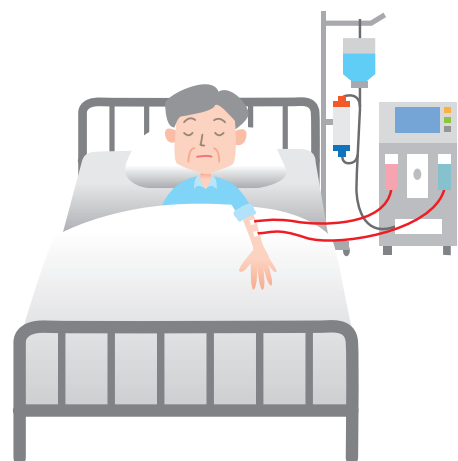


腎臓リハビリテーション(以下：腎リハ)は透析患者さんを含む腎臓病患者さんを対象とし、身体機能だけでなく、栄養状態や生命予後の向上、薬物管理、精神・心理的サポートなどを目的としています。リハビリと聞くとリハビリ専門の療法士が行うものと思われるかもしれませんが、腎リハに関しては様々な専門職がチームとなり包括的に行う必要があります。そのチームの中心的な役割を腎リハ指導士が担い、チームが円滑に機能するための多職種間の橋渡しの役割が重要となります。

腎臓病患者さん、特に透析をされている方はサルコペニア(筋肉減少症)を起こしやすく、また様々な併存疾患を有していることが多いため、腎リハを行うことで日々の健康増進を図り、仮に病気・怪我で入院したとしても身体機能の低下を最小限に食い止め、早期退院が可能になることが期待されます。

腎リハに興味のある方は気軽にお声がけください。よろしくお願いいたします。

リハビリテーション科 飯村 哲也



近隣医療機関のご紹介

やまね眼科 (広島市佐伯区旭園)

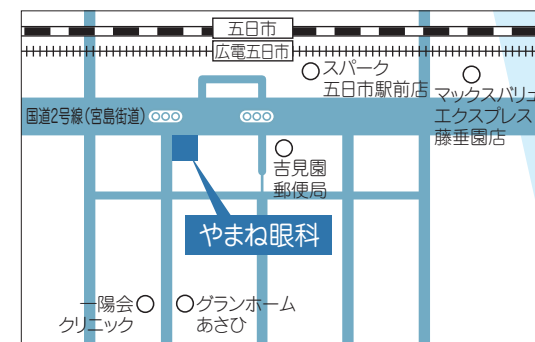
「分かりやすい説明と丁寧な診察を心掛けています」
今回は佐伯区旭園にあります「やまね眼科」のご紹介です。

当院は平成29年11月に開院しました。生まれ育った佐伯区旭園で開業し、今年の11月で3年になります。私は、広島大学病院で糖尿病網膜症、網膜剥離、加齢黄斑変性など網膜硝子体疾患の治療、手術に従事しておりました。現在も、同じく網膜硝子体疾患を専門にしています。平田潤子副院長と網膜症硝子体手術、白内障手術を中心に診療を行っています。ほとんどの手術を日帰りで行っていますが、術後安静が必要な患者さまもおられ、入院をご希望の患者さまは原田病院さんに術後の入院をお願いしております。昨年も200人以上の患者さまの入院をお願いしました。網膜剥離手術は緊急で行うこともあり、急な入院を受け入れて頂いており、大変感謝しております。近隣の先生方からは糖尿病の眼底検査などで紹介頂き、また全身疾患のことでは紹介させてもらい、多くの先生方に助けてもらいながら診療させて頂いております。今後も地域医療に取り組んでまいりますので、よろしくお願い致します。



やまね眼科 院長 山根 健

- 所在地 〒731-5133 広島市佐伯区旭園 4-27
TEL:(082)923-1146 FAX:(082)923-4641
- 診療科目 眼科
- 診療時間 午前 9:00~12:30
午後 15:00~18:00(火・木は手術日)
- 休診日 土曜日午後、日曜日、祝日
- 駐車場 26台



【腎臓病教室】開催

慢性腎臓病治療を受けられている患者さんと家族の方を対象に、医師・透析看護認定看護師・管理栄養士・薬剤師が専門分野からお話をさせていただきます。病気への理解を深め、日常生活での取り組みの糧とし、病気の進行を遅らせることに繋がっていただきたいと思います。

また、日常的に起こる様々なことを質問頂き、心の不安の軽減になればとも考えております。

○毎年8月と12月、年2回、各2日間の開催を予定しています。

開催場所：原田病院2階透析室(カンファレンス室)

1日目 (第3水曜日) 15:00~16:00	・腎臓の働きについて ・慢性腎臓病について	医師
	・腎代替療法について	透析看護認定看護師
2日目 (第4水曜日) 15:00~16:00	・腎臓病食について ・今後の治療食について	管理栄養士
	・内服薬の重要性について ・薬と上手に付き合うポイントについて	薬剤師

原田病院透析室
統括科長 藤川 博

透析教室で降圧薬と薬についてお伝えしていること



原田病院 薬剤科
薬剤師 松岡 亮司

原田病院では、慢性腎不全(CKD)・透析患者さんを対象に医師、看護師、臨床工学技士、管理栄養士、臨床検査技師、薬剤師、医療ソーシャルワーカー、放射線技師が月に1度、それぞれ決まった日に透析教室を開催しています。CKD、透析について各々の専門職員が患者さんに知っておいて欲しいことや患者さんからの質問に対してお話をしています。その中で薬剤師として私がお伝えしていることを簡単ですがお話しさせていただきます。

腎臓は血圧を上げるホルモンと下げるホルモンを出しています。血圧が高くなると動脈が固くなり血液の流れが悪くなることで腎臓の機能が下がってしまいます。また、反対に腎臓の働きが悪くなっても血圧のコントロールがうまくいかず血圧が高くなることがあります。多くの場合、血圧が高くても特別な症状が出てくることはありません。しかし、血圧が高い状態を放っておくと腎臓・血管・心臓に負担がかかり、血管が固くなる・心臓がうまく動かなくなるなど腎臓病・心臓病を引き起こします。このような病気を未然に防ぐためにも、高血圧の予防および治療が大切になってきます。血圧が高い状態の時に飲むお薬を、血圧を下げる薬・降圧薬・降圧剤といった言い方をします。

血圧を下げる薬には利尿剤やアンギオテンシン受容体拮抗薬、アンギオテンシン変換酵素阻害薬、カルシウム拮抗薬、 α 遮断薬、 β ($\alpha\beta$)遮断薬など多くの種類があります。血圧が高い方には、これらの薬の中からその方に合った薬を医師が選んで処方します。降圧薬を飲んで血圧が下がればいいのですが、腎臓の働きが下がってくると降圧薬を1種類だけ飲んでも血圧が下がらない方もいます。その場合は他の種類の薬を合わせて飲んでいただくことで血圧のコントロールをしていきます。

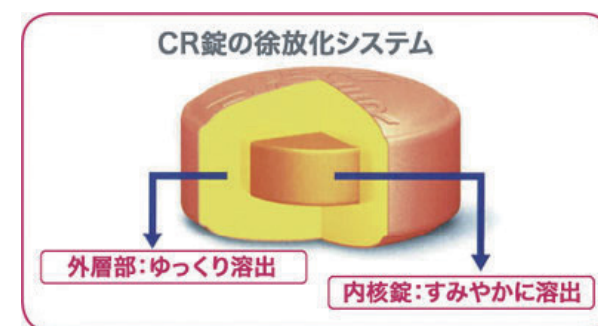
血圧が低いとふらつきや気分不良などを引き起こします。血圧が低い状態なのに降圧薬を飲んでしまい、低血圧になることを防ぐためにも毎日同じ時間



に血圧を測定していくことも大切です。家では正常なのに、病院では高い値がでることを白衣高血圧と呼び、白衣を見ることで緊張するといった精神的な要因が考えられています。自宅ではリラックスして血圧を測ることができるため自宅で測定した血圧の数値が治療をしていく上でとても参考になります。自宅で決まった時間に血圧測定をすることを意識していただくようにお伝えしています。具体的な血圧の目標ですが、上の血圧が130mmHg、下の血圧が80-90mmHg以下とお話ししています。特に上の血圧を意識して頂くようにお話ししています。高血圧治療ガイドラインでは検査値や病状によって目標は変わってきます。過度に血圧を下げ過ぎても低血圧症状が起きるため、まずは高いのであれば段階的に一定の数値まで下げる必要があります。透析教室に来られる方の多くは降圧薬をすでに内服していることが多く、改めてご自身が内服している血圧のお薬と具体的に目標の値をお伝えすることで血圧についてもう一度考えて頂きたいと思っております。体調が悪く薬が全部飲めない時などは無理して胃薬やビタミン補充の薬などを内服する必要はないと考えますが、血圧が高い状態が続くことを避けるために内服出来るのであれば降圧薬は飲んだ方がいいと私は考えています。もちろん、他に重要度の高い薬を飲んでいる方もいらっしゃると思いますので、薬を飲むのが困難な体調の時に最低でも飲む薬を一度考えてみて下さい。もしわからない場合や難しい場合はかかりつけ医師や薬剤師に相談されてみることをおすすめいたします。



錠剤やカプセル剤、散剤、貼り薬、点滴など薬には様々な形があります。その中で錠剤は最も種類が多い形です。錠剤には一見他の薬と同じような見た目でも中身の構造が異なる物も存在します。例としては血圧を下げるカルシウム拮抗薬のニフェジピンCR錠です。CRとは徐放錠(controlled release)の略です。錠剤の中が2層になっており、薬の成分を早く出す層とゆっくり出す層に分けられていることで薬を長く効かせることが出来ます。このお薬は砕いたり、粉にしてしまうと錠剤の状態よりも薬の放出が早くなりいつも以上に血圧が下がってしまう可能性が高まります。このように薬によって見た目ではわからない特徴が存在しています。ですので、錠剤の薬を飲む際にはかみ砕いたり、粉にしないように気をつけて白湯・水で飲んで下さい。



例外としては薬の中にはチュアブル錠と呼ばれる、かみ砕いて飲むことが必要なお薬もあります。期待されている薬の効果がいつもより出てこないことや出過ぎてしまうことがありますので、錠剤がのどに引っかかったりする方は一度相談されてみることをおすすめいたします。

連携病院のご紹介 Vol.11

地域連携室 課長 佐々木 章

医療法人社団八千代会 メリィホスピタル

当コーナーは、当院が医療連携をとっている病院の、主に連携担当者として活躍されている職員の方にスポットを当ててご紹介させて頂くコーナーです。

今回は、開院3年目の医療法人社団八千代会メリィホスピタルの地域医療連携室のご紹介です。
清水課長、山光看護師、井崎MSW、佐々木MSWにお話を伺いました。

○地域医療連携室の体制について教えてください

(清水課長) 当院は2018年4月1日に開院しました。開院当初から地域医療連携室は設置され、業務の変遷や拡充により、現在は総勢9名の職員が在籍しております。職種としては、看護師2名、医療ソーシャルワーカー5名、作業療法士1名、事務1名となっています。

○開院から現在に至るまでの苦労話などを教えてください

(井崎MSW) 明確な方針と指示がトップから出されるので、とにかくそこに向かって突き進んできた感じです。かなりしんどかったですが…。(笑)

(清水課長) 立ち上げからですからね…。大変過ぎて、思い出すのもしんどいくらい。(笑)
地域の中で全くネットワークを持たないところから始まったので…。地域の中で認知していただくまでが大変でした。認知されていないうちは「[そんな知らない病院に紹介状は書けない]とかかりつけの先生に言われました」と介護事業所から困惑して電話があったこともあった。その後、地道に行ってきた連携という実務を通して、当院の存在や機能について地域の医療機関や介護事業所等にご理解頂いた経緯があります。そうしていく中、病院自体が、地域の中で求められる役割を知り、お互いの理解が深まってきた。苦労して汗をかいてきた価値はあったと思っています。

○現在の状況について教えてください

(佐々木MSW) 最近では近隣のかかりつけの先生方からの紹介も多くなっています。急性期病院からの在宅退院支援を目的とした転院依頼も多いです。

(井崎MSW) 医療依存度の高い患者さんのレスパイト入院も受け入れています。介護施設では対応が難しいケースもあると思うのでお気軽にご相談ください。

(山光Ns) 前方連携担当としては、「お待たせしない、フットワーク良く!」をモットーに調整したいと思います!

○今後に向けて一言お願いします!

(山光Ns) 開院以降、スタッフ一丸となって地道に地域のケアマネジャーや病院、施設などを訪問させて頂き連携を深めてきました。これまで地域のかかりつけの先生方や各事業所からの受診や入院などのニーズにこたえ、実績を作ってきたことが現在の良好な関係を築くことにつながったと考えています。今後も誠意を持った対応をしていくことを心がけていきたいと思っています。

(清水課長) 今後は退院された患者さんの生活を追って、自分たちの提供した支援が適切だったのか評価していくことが出来ればと考えています。この2年間作り上げてきた道筋をさらに高めていく、そうすることで結果的に病院運営にも貢献できるし、地域の人たちにも一つの社会インフラとして使ってもらえるようになるのではないかと思います。

○地域連携業務に対する皆さんの熱い想いがすごく伝わってきました!

本日はお忙しい中ありがとうございました!今後ともよろしくお願いいたします。



ケア事業部トピックス Vol.6

グランホームあさひ

介護付き有料老人ホーム グランホームあさひは、入居者さまの新しい「我が家」として、平成18年1月1日に旧原田病院を改装し開設しました。令和元年10月からは法人移行し、「医療法人一陽会 グランホームあさひ」として新たなスタートを切りました。

当施設では近隣の医療機関と連携を図り、人工透析やインスリン管理など医療依存度の高い方も通院介助や訪問診療を受けて入居しておられます。施設の5名の看護師は、夜間は毎日オンコール体制でスタンバイし、喀痰吸引資格を持った16名の介護スタッフと共に安心した介護・医療の総合サービスが提供できる体制を整えております。

入居者さまには温かくうるおいのある生活を送って頂く為、日々のレクリエーションの他にも、お花見、夏祭り、折り鶴奉納、運動会、紅葉狩り、芋掘り、クリスマス会、広島ドリミネーション見学ツアー…等、四季の移ろいを感じて頂けるような行事も企画しており、花と緑の癒しの館内も皆さまに喜んで頂いております。

また、入居者さまお一人おひとりの夢や希望を叶えたいという「夢叶えプロジェクト」も企画しております。今までに、カープ観戦、回転寿司やレストランでの外食、買物、お墓参り…といった皆さまの様々な夢を叶えてきました。

現在は新型コロナウイルス感染防止の為、ご家族の面会やレクリエーションも一部制限をさせて頂いておりますが、今後も入居者さまに笑顔のたえない明るい人生を送って頂けるよう、職員一丸となって真心を込めたお手伝いをさせて頂く所存です。

グランホームあさひ 施設長 三上 夕子



Column いきいきさん

施設管理
主任 山田 敦宏



安心・安全・快適な施設が
長く継続されるよう努めています。

平成25年より管理本部・施設管理で勤務をしています。前職、

建物総合管理の経験から

入職初日より諸先輩方からは修理・修繕作業を任せてもらい、施設管理の一員としてやって行けると強く感じ、現在に至っています。自分の仕事に対するモットーとして、依頼事項には素早く対応しスピード感を持って問題の解決に努めるよう心掛けています。

現在、施設管理のスタッフは4名体制で、一陽会関連施設10カ所の建物管理・保全をメインの業務とし、患者さんや職員、協力会社の方々が気持ち良く利用して頂ける医療・介護施設になるよう日々努めていますが、原田病院の建物も竣工から15年以上が経過し、修理・修繕箇所が増えてきている状況の中、安心・安全・快適な施設・設備を長く継続していけるよう、日々努力してまいります。今後ともみなさまからのご指導ご鞭撻、よろしくお願い致します。



健康レシピ

鮭のちゃんちゃんホイル焼き



鮭ときのこは同じ時期に旬を迎え、秋の味覚として人気の食材、ホイル焼きは具材の栄養やうまみ・香りを閉じ込めて作ることができる料理です。

鮭は消化・吸収の良いたんぱく質を多く含み、また、脂肪分には不飽和脂肪酸であるDHA（ドコサヘキサエン酸）やEPA（エイコサペンタエン酸）が含まれています。DHAは脳の神経細胞系に含まれている脂質と同じであることから脳への栄養成分とも言われています。EPAは中性脂肪を減らし血液をサラサラにする働きがあり、動脈硬化や血栓の予防・改善に効果があると言われています。DHA・EPAは魚類に多く含まれ体内で作ることができないため食品から摂る必要があります。日々の食事に魚を取り入れてバランスよく食べるようにしましょう。

エネルギー：249Kcal／

たんぱく質：19.6g／塩分：1.0g

《作り方》

①混ぜ合わせた調味料Aに鮭を入れ20分以上漬けておく。

②野菜を切る。

玉ねぎ…薄切り

えのき、しめじ…石づきを切り落とし、手で食べやすい大きさに割く
しいたけ…軸を切り落とし、薄くスライス

人参…皮をむき、せん切り

青ねぎ…小口切り

③ホイルの真ん中に玉ねぎ、えのき、鮭(漬けタレも一緒に)、しめじ、しいたけ、人参、バター、こしょうの順に重ねる。具材を乗せた真上で奥と手前のアルミホイルを隙間のできないように合わせ、折り目を付け閉じる。左右の口の開いている部分も内側に向かって折り目を付け、閉じる。

④フライパンに③と水100ccを入れて蓋をし、弱火で15分程度加熱する。

⑤お皿に盛り付ける。ホイルを開けて青ねぎを散らす。

栄養士 大谷 梨乃

《材料(2人分)》

生鮭	2切れ(1切80g程度×2)
調味料A	大さじ1(16g)
みりん	小さじ1(6g)
酒	小さじ1(5g)
玉ねぎ	中1/4個(40g)
えのき	1/4パック(40g)
しいたけ	中1枚(20g)
しめじ	1/5パック(30g)
人参	中1/4本(20g)
青ねぎ	適量
バター	1cm正方形 2片(6g)
こしょう	適量
アルミホイル	30cm程度 2枚