

## 原田病院外来診察担当表 (2019年12月11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	1診	山下(和)	山下(秀)	重本	西澤	小野	重本
	2診	佐々木	西澤	水入(腎臓内科)	水入(腎臓内科)	山下(秀)	山下(和)
	3診	藤井(血液内科)	大下	藤野	小野	大下	佐々木
	4診 DM	内藤(則)	小林(貴)	内藤(則)	原田(佳)	原田(佳)	廣大
	5診	安達	原田(仁)	吉田(初診)	小林(貴)	松坂	(第1・3・5週目) / (第2・4週目) 土井(俊) 整形 / 岡野(整形)
	6診 初診	藤野	松坂	大久保(初診)	佐伯(初診)	原武	小林(知)
	7診	藤田	藤田	藤田	浅野(初診)	藤田	廣大
	8診	—	—	—	—	—	原武
	放射線科	石根	石根、廣大	石根	石根、廣大	石根、廣大	廣大
午後	1診	15:00～16:00(第4週目) /16:00～18:00 循環器 木原/原武	15:30～16:00(予約) /16:00～18:00 茂久田	15:00～18:00 碓井	16:00～18:00 原	15:30～16:00(予約) /16:00～18:00 茂久田	15:30～16:00(予約) /16:00～18:00 森本
	2診	14:30～16:30(不定期) 呼吸器 濱田	14:00～16:00/16:00～18:00 特定健診 原田(佳)/浅野	14:00～15:00/16:00～18:00 呼吸器 原田(佳)/浅野	14:00～16:00 PD 西澤	16:00～18:00 呼吸器 濱田	15:00～17:00 DM 廣大
	3診	13:00～16:00 フットケア 大下	14:20～16:00 CKD 水入	15:00～18:00 血液内科 三原	14:40～16:20 CKD 水入	14:30～16:00 CKD 西澤	15:00～17:00 漢方 原武
	4診	—	—	13:00～14:00 禁煙外来 内藤(則) 16:30～18:00 HHD 西澤	—	—	—
	5診	15:00～18:00 中島(祐)	15:30～17:30 原田(仁)	15:40～17:40 佐々木	—	—	—
	7診	13:30～16:30 リウマチ・膠原病 河野	—	—	—	—	—
		放射線科	石根	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** 所長 大泉 淳

**クローバー居宅介護支援事業所** 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** 施設長 吉田 美幸

**デイサービス楽々園** 所長 西 幸子

**クローバーヘルパーステーション** 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](mailto: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

ラグビーワールドカップで盛り上がった昨年、流行語大賞に「ワンチーム」が選ばれました。◆1995年、南アフリカで黒人初の大統領に就任したネルソン・マンデラ氏は人種問題で混乱した国内をラグビーW杯で人種融合に導こうと、それまで白人しか着たことのないラグビー代表チームのジャージを身にまとい、白人選手達に「ワンチーム・ワンカンントリー(皆で一緒に戦おう)」と語りかけました。感動した国民は人種の垣根を越えてひとつになり、初めて出場したW杯では黒人が加わったチームで優勝を勝ち取りました。◆昨年のW杯を機に流行している「ワンチーム」では「皆で1つのチームとしてまとまって戦おう」という意味が込められ、「皆で共通した1つの目標に対して頑張ろう」と表現したい場合などに用いられることが多いようです。◆今年3月、一陽会では理事長が交代します。「原点からの出発」を今年のキーワードに掲げ、職員が自身のなすべき役割を再度見極め、更に質の高い医療、介護の提供を行うべく、レベルの高い「ワンチーム」を目指してまいります。(N.U)

# あさひ

一陽会広報誌

令和2年  
冬号  
vol.63



題名「白馬の夕焼け」

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、一陽会はこのことを支援する。

### 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。

## 医療法人一陽会 グランホームあさひ

令和元年10月から、これまで関連施設だったグランホームあさひが、医療法人一陽会に仲間入りしました。

グランホームあさひは入居者さまの日常生活ケアを中心とした施設ですが、これまでも原田病院および協力医療機関の先生方をはじめ各職種の方々とも連携を図り、緊急時の対応・不安解消につなげてまいりました。このたび一陽会の一員となったことにより、今まで以上に密接な医療との連携が可能となり、さらに安心・安全で充実した生活を送っていただけるよう努めてまいります。



### 看取りについて

グランホームあさひでは入居者さまの“看取り”を行っています。

詳しくはホームページ内「当施設の看取りについて」のバナーボタンをクリックしてご確認ください。



グランホームあさひ 施設長 三上 タ子

## 健康フェア 御礼



令和元年10月27日(日)“健康な未来へ「トライ」!”をテーマに原田病院で開催した「第30回健康フェア」は来場者643名と、大盛況のうちに幕を閉じることができました。ご来場誠にありがとうございました。

イベントコーナーでは今年初めて「健康教室(運動に関するちょっといい話)」と題してリハビリテーション科職員と来場

者の方々と一緒に健康体操を行うなどして大いに盛り上がりました。

今年も10~11月頃に開催する予定です。今後も少しずつ工夫を重ね、今までよりさらに楽しんでいただける催しにしてまいりますので、次回もぜひ足をお運びください。よろしくお願いいたします。



## 近隣医療機関のご紹介

## そえだ眼科 (佐伯区楽々園)

「多角的な手術治療を行なっています！」今回は佐伯区楽々園にあります「そえだ眼科」のご紹介です。

当院は2014年6月に佐伯区楽々園に開院しました。広島電鉄楽々園駅すぐ南側に位置しますが、昔は海岸に近く海拔も低い土地のため、当院の基礎工事中に海水が出てきて重機が埋まりそうになったと聞きました。また当地は子供の頃を過ごした地元ですが、数十年前と比べると高層の建物が増えたりと変貌し、時の流れを感じます。

私は総合病院勤務時代、患者さんの持つ眼疾患に対して多角的な手術治療を行えるようになりたいという思いで研鑽して参りましたので、そのスタイルを続けるつもりで開業しました。現在は特に白内障、網膜硝子体疾患、涙道(流涙)疾患の手術治療に力を入れています。どの手術も通院で可能ではありますが、高齢、独居、遠方の患者さんは入院を希望されることがあります。原田病院さんは急な入院でも受け入れて下さるので大変感謝しております。これからも患者さんの眼の健康のため尽力していく所存ですので、よろしくお願い致します。



そえだ眼科 院長 添田 祐

- 所在地 〒731-5136 広島市佐伯区楽々園4丁目6-23  
TEL:(082)208-1010 FAX:(082)208-1011
- 診療科目 眼科
- 診療時間 午前 9:00~12:00  
午後 15:00~18:00(火曜日と木曜日は手術)
- 休診日 土曜日午後、日曜日、祝日
- 駐車場 7台

セブンイレブン	広島電鉄 楽々園	広島電鉄 楽々園	広島電鉄 楽々園
○広島銀行	○美美容院	○マックスバリュ	○楽々園ファミリータウン
ライフみず薬局	○ダイキ		

## 原田病院 病棟、無料Wi-Fiサービス開始

原田病院では患者さん・ご家族等、病院来訪者の方々の利便性向上の一環として、外来フロアに続き、3・4階デイルームにもフリーWi-Fiスポットを整備しました。

ご利用の際は利用規約に同意のうえ、ほかの患者さん等のご迷惑にならないように配慮いただき、ご自身の責任においてご利用くださいますようお願いいたします。

※当院職員による接続や機器の設定、操作、技術的な説明やトラブルへの対応は行いませんので、予めご了承ください。





## CT 検査について



X線CT認定技師  
三上 富生

CT検査という言葉を目にしたことや実際に検査を受けられた方は多いかと思えます。CT検査は現在の医療現場で欠かせない重要な診断方法の一つとなっており、年々CTの装置や検査技術は飛躍的な進歩を遂げています。

### CT検査とは

CTとは、Computed Tomography（コンピュータ断層診断）の略であり、X線を用いて身体の断面（輪切りの画像）を撮影する検査です。検査時間は短く（5～15分）、ベッドに寝ているだけで身体のあらゆる部位の内部構造を画像化することが可能です。

### X線CT認定技師について

CT装置は世界各国で稼働していますが、わが国のCT装置保有台数は現在世界第一位であり全世界の装置数の約30%を占めています。しかし、CTの検査方法に統一はなく施設によって撮影手法や造影方法、画像処理に関して様々であることが現状です。また急速に装置や技術が進歩する中で、それに対応する知識が必要となります。さらに、CT検査は医療被曝の多くを占めており、検査の最適化（適切な被曝低減措置）が重要となります。このような背景から、撮影条件の管理、改善や検証ができる診療放射線技師が各施設に一人は必要ということから、2011年にNPO法人日本X線CT専門技師認定機構が設立され専門技師が制定されました。一見、CTは当たり前撮れる検査と思われていますが、実際は最適な検査プロトコルを組むために日々検討を繰り返しています。認定技師の役割は、このプロトコルを駆使して疾患や治療方法などに合わせた質の高い検査を行うために専門的な知識を備えておく必要があります。

### 被検者に合わせた検査

近年、医療被曝が注目され厚生労働省は2020年4月からCT検査など医療で使う放射線に関し、患者の被曝線量の記録を医療機関に義務付ける方針を決めました。当院でも画質と被曝の最適化を図っており、診断可能な範囲で被曝を必要最小限に抑えるよう努めています。また、CT検査には単純CTと造影CTの2種類の検査がありますが、単純CTで区別のつかない病変の場合、造影剤と呼ばれる薬剤を使用してCT検査を行います。この造影CT検査は静脈から造影剤を注入し、体に循環させた状態でCTを撮影します。造影剤を使用することで体の中の血管・臓器・病気の部分の様子が分かりやすくなります。この造影効果は注入される造影剤量に比例し、投与量は被検者で異なります。当院では造影剤過剰投与を防ぐために、検査目的や体重／腎機能に応じて造影剤投与量を計算しそれぞれ被検者に合った投与量を算出しています。

### 患者さん中心の医療を目指して

CT検査について紹介させていただきましたが、まだまだ検査に対して大きな不安を抱えている方も多く思えます。少しでも検査に対して不安や疑問がありましたら、いつでもお気軽にお声かけください。私たち診療放射線技師は今後も医療における自分達の役割を考え、安全で質の高い検査を提供できるよう努めてまいります。



## 第64回 日本透析医学会学術集会

日時：令和元年6月28日（金）～30日（日）  
場所：横浜パシフィコ（神奈川県）

令和元年6月28日（金）～30日（日）横浜で開催された、第64回 日本透析医学会学術集会に一陽会から12演題の研究発表を行いました。今回の研究で得た成果を今後の治療に活かしていくよう努めてまいります。

### 透析液作製室の清浄化管理運用について

○三原 修司／小野 亮一／山本 美由紀／山形 智子／森田 直美／  
手島 和子／宮本 弘美／本丸 忠生／丹治 知恵／碓井 公治

#### 【目的】

透析液作製室環境清浄化への取り組みと、スタッフへの意識変化について調査したので報告する。

#### 【方法】

AIRTECHクリーンパーテーションACP-897（以下CP）導入前後の作製室の微粒子をパーティクルカウンター（以下PC）にて測定した。透析スタッフ32名に勉強会前後でアンケート調査を行いスタッフの意識調査を行った。

#### 【結果】

CP導入後、0.5μmの微粒子数は2F作製室で平均5081個から1072個へ、3F作製室で21540個から4604個へ減少した。アンケート結果より、空気清浄化対策を周知でき、清浄化に対するスタッフの知識向上がみられた。

#### 【考察】

CP設置後から微粒子数が低下したため、作製室の清浄化にCP設置は有効と考えられる。作製室清浄化にはスタッフへの知識向上が必要と考えられる。

#### 【結論】

作製室の準クリーンルーム化には入室制限やCP使用は有用であり、スタッフの作製環境清浄化への意識付けは必要である。

### その他研究発表一覧

#### HD患者の血清Mg、P値と体組成、骨密度の関係

○水入 苑生／西澤 欣子／山下 和臣／菅 由香里／碓井 公治／内藤 隆之／有田 美智子／土井 盛博／正木 崇生／重本 憲一郎

#### 消化管出血で入院となった血液透析患者の検討

○山下 和臣／山下 秀樹／西澤 欣子／水入 苑生／重本 憲一郎／正木 崇生

#### シナカルセットからエボカルセットへ変更した症例の検討

○内藤 隆之／加藤 曜子／西澤 欣子／水入 苑生／正木 崇生

#### 一陽会のassisted PDの現状と問題点

○西澤 欣子／水入 苑生／山下 秀樹／山下 和臣／重本 憲一郎／正木 崇生

#### レグバラをパーサビブへ切り替えた維持血液透析患者における検討

○中園 博司／加島 みゆき／山縣 抄織／栗栖 啓子／烏田 一義／有田 美智子／頼岡 徳在

#### 維持血液透析患者における透析前血圧と死亡との関連性

○松坂 貴太郎／西澤 欣子／松原 誠／藤野 早知栄／宮崎 真美／芦谷 亜希／山下 和臣／水入 苑生／重本 憲一郎

#### 日機装社製透析用監視装置DCS100NXにおけるシングルニードル法の効率評価

○烏田 一義／加島 みゆき／中園 博司／有田 美智子／頼岡 徳在

#### 過酢酸系サナサイドNXを使用した洗浄方法の見直しについて

○黒谷 成論／田淵 嵩人／谷 雅之／田中 秀人／珍部 三恵子／北森 初男／森田 直美／藤川 博／本丸 忠生／水入 苑生／重本 憲一郎／原田 知

#### 西日本豪雨災害被災時の血液透析患者受入れを経験して

○浜崎 理沙／木村 奈穂子／中村 直正／森田 直美／藤川 博／水入 苑生／重本 憲一郎

#### FIX-210SecoとABH-22PAの後希釈オンラインHDFにおける臨床性能比較

○今田 佳奈／木村 優之／木谷 博之／昌木 秀介／福馬 美保／錦郡 司／本丸 忠生／加藤 曜子／内藤 隆之

#### エテルカルセチドの使用経験と著効した一例

○松原 誠／西澤 欣子／水入 苑生／重本 憲一郎／碓井 公治／有田 美智子／内藤 隆之／正木 崇生

## 連携病院のご紹介 Vol.9

地域連携室 課長 佐々木 章

## 医療法人明和会 大野浦病院

このコーナーは、当院が医療連携を結んでいる病院の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、病院開設25周年を迎えられた医療法人明和会大野浦病院の地域連携室・医療ソーシャルワーカーの芝伐(しばきり)課長にお話を伺いました。

### ○最初に大野浦病院の病床数や地域連携室の職員構成などを教えてくださいませんか？

(芝伐課長) 当院には、回復期リハビリテーション病棟が29床、医療療養病床が91床、合計で120床の病床があります。地域連携課には4名のスタッフがおり全員社会福祉士になります。回復期リハ病棟は鞆が担当、医療療養病床は、市川、吉村、芝伐が担当しております。

### ○大野浦病院といえば「摂食・嚥下のリハビリテーション」にとっても力を入れているイメージがあります。実際に私達もそういった希望のある患者さんをご紹介させていただいております。

(芝伐課長) 「食べる力は生きる力」をキャッチコピーとし、食を通してその人らしく生きるお手伝いが出来るよう、日々各専門職が試行錯誤しております。決して現状に満足することなく、食べられるようになった時の御本人家族の笑顔を少しでも増やしたい、たくさん見ていきたい、そんな思いが職員の原動力になっています。

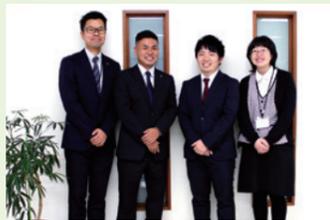
### ○ソーシャルワーカーとして入院支援や在宅生活支援をされる中で、どのようなことを意識されていますか？

(芝伐課長) 一つは、その人に本当に必要な支援が出来るよう、しっかりと情報収集することを心がけています。それにはその人の置かれている立場や状況を十分に理解しようとする姿勢が必要です。そうすることでその人がその人らしく生きるための支援が可能になると考えています。もう一つは、「つなぐ」ということです。地域住民や関係機関から入院に関する相談を頂いておりますが、当院の入院対象とはならない場合も多くあります。そんな時、入院をお断りするだけでなく、自分たちの知識や情報、ネットワークを活かし、代替りの病院や施設を紹介する(つないでいく)などの対応を行っています。地域の人たちに頼られる、地域の人たちの病院にするためにも、地域連携を担当する私達の役割は、非常に重要だと思っています。これからも皆さまのお役に立てるよう努めてまいります。

### ○芝伐課長の熱い想いがひしひしと伝わってきました！これからもいろいろとご相談させて頂きたいと思います。本日はお忙しい中ありがとうございました！



大野浦病院



地域連携室の皆さま

## 在宅事業部トピックス Vol.4

## ケアレジデンス楽々園

ケアレジデンス楽々園はサービス付き高齢者向け住宅です。入居できる方は①単身高齢者世帯の方または②高齢者と同居者(配偶者/60歳以上の親族/要介護・要支援認定を受けている60歳未満の親族/特別な理由により同居させる必要があると知事等が認める者)の方です。入居されるには賃貸借契約が必要となります。

生活継続支援には基本サービス(生活サポート費)と生活支援サービス(任意)があり、基本サービスには入居者の状況把握や緊急通報に備えた職員の24時間配置、生活相談サービス、居室の清掃(1回/週)、居室のゴミ出し(2回/週)、シーツ交換(1回/週)、フロントサービス(郵便物、来訪者への対応)、その他簡単な作業などが含まれます。生活支援サービスはケアレジデンス楽々園のオリジナルの生活支援サービスで介護保険サービスとは異なります。入居された方は、希望に応じたサービスを受けながら暮らすことができ、終の棲家とすることもできます。

食事は富士産業(株)に委託し施設内の厨房で作り、希望される方に提供しています。居室で調理することも可能です。入居に関するご相談は何時でもお受けいたしますのでどうぞご連絡ください。



ケアレジデンス楽々園 施設長 吉田 美幸

## コラム いきいきさん

事務部医事課主任 山根 智子



自分の置かれた場所でしっかりと咲くことができるよう精進してまいります。

原田病院でお世話になり、早19年。素晴らしい上司や同僚、後輩に恵まれ、沢山の経験を積みさせていただき、今こうして輝ける場所があることに日々感謝しております。

さて、ゴルフ好きの私にとって、ここ最近最も興奮し、最も嬉しかった出来事について触れさせていただきます。女子プロゴルファーの渋野日向子選手が、国内女子ツアーでツアー初優勝を果たし、2ヶ月後には2勝目。国内賞金ランキング上位の資格で出場した初メジャーの全英AIG女子オープンで、42年ぶりの日本人優勝の快挙を成し遂げ、世界を驚かせました。連日のようにメディアで取り上げられる彼女は思った事を素直に口に出し、常に笑いあり、周りを明るい空気に包み込む。ラウンド中も笑顔を絶やさずお菓子を食べながら、それでいて大胆な攻めをみせる。こんなにもゴルフ(仕事)が楽しく見えるものなのか。若干20歳の彼女から、多くのことを学びました。私も自分の置かれた場所でしっかりと咲くことができるよう、また、少しでも皆さまのお役に立てるよう、微力ではありますが精進して参りたいと思います。



## 健康レシピ

## 牛肉と大根のオイスターソース炒め



エネルギー：225Kcal/たんぱく質：13.5g/塩分：1.3g

### 《材料(2人分)》

牛切り落とし肉…… 120g  
大根…………… 200g(1/5本程度)  
大根の葉…………… 適量  
赤パプリカ…………… 40g(1/2個)  
油…………… 4g(小さじ1)  
「にんにく…………… 1/2片(にんにくチューブ可 2g ※2cm程度)  
調味料A  
オイスターソース… 12g(小さじ2)  
酒…………… 15g(大さじ1)  
しょうゆ…………… 12g(小さじ2)

寒さも増し、インフルエンザや風邪の流行る時期になりました。今回は免疫力UPメニューをご紹介します。免疫とは細菌やウイルスなどを排除しようとする体の自己防衛機能のことです。免疫力が低下すると細菌やウイルスに感染しやすく風邪をひきやすくなる、病気が治りにくくなる、疲れやすくなるなどの症状が現れます。免疫を担う組織はたんぱく質が主成分なので偏食や欠食をせず食べることが望ましいです。免疫力を高める成分は多種ありますが、意識して摂取したい成分はビタミンA,C,Eです。

### 《作り方》

- ① 大根は5mm厚さのいちょう切りにし、大根の葉は1cm程度に切る。赤パプリカは一口大の乱切りにし、にんにくは横薄切りにする。牛切り落とし肉は、食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油を入れ、強めの中火で熱し、牛肉と大根を炒める。焼き色がついてきたら赤パプリカ、大根の葉、調味料Aを加え、汁気がなくなるまで中火で約1分間炒める。

今回のメニューにはたんぱく質はもちろん、ビタミンA,C,Eが多く含まれている大根・大根の葉・赤パプリカなどの野菜を意識して取り入れてみました。また大根を大きめに切ることに、とても食べ応えのあるメニューになっています。免疫力を下げないためにも栄養バランスの取れた食事を摂るよう心がけましょう。

栄養士 渡邊 梨乃