



笑顔で出迎えてくれた 地域包括ケア病棟のスタッフ

山病だより

編集・発行 独立行政法人地域医療機能推進機構山梨病院

編集責任者 広報委員会



独立行政法人地域医療機能推進機構
山梨病院

〒400-0025 甲府市朝日3丁目11番16号

TEL 055(252)8831(代)

FAX 055(253)4735

HP: <http://yamanashi.jcho.go.jp>

Eメール: main@yamanashi.jcho.go.jp

CONTENTS

地域包括ケア病棟の開設	1
院内行事—チェロ演奏会—	3
ピンポイント部署紹介	4
連携室だより Vol.4	5
薬局だより	6
JCHO の理念	6
プレストサポート委員会より	7
あさひ会だより	8
趣味の部屋	9
栄養管理室より	10
編集後記	10

4月号

超高齢化社会の到来と地域包括ケアシステム

〜地域包括ケア病棟を開設いたしました〜

事務長 志村 敦

高齢化と少子化については、マスクミをはじめとして様々な場面で取り上げられるようになりました。行政を中心に多様な政策が矢継ぎ早に計画・実施されていますが、もともと短期的に効果が表れる性質のものではないことから、5年先、10年先、あるいは20年先の結果を期待し備えて行くこととなります。

特に高齢化については、2025年問題がクローズアップされてから、日本全体の課題として認識されるようになりました。平成26年4月現在、日本の65歳以上の高齢者率(総人口に占める割合、推定値含む)は

25・6%、山梨県26・6%、甲府市26・9%と報告されており、昭和22年から24年に生まれた、いわゆる「団塊の世代(約806万人)」が65歳に達したこともあり、前年に比べ1%程度増加したことになります。内閣府の高齢社会白書によると「我が国の高齢者人口は昭和25年には総人口の5%に満たなかったが、昭和45年に7%を超え、さらに平成6年には14%を超えた。その後も上昇を続け・・・と記載されています。そして、総人口が減少する中で「団塊の世代」が後期高齢者75歳以上となる平成37年(2025)には、高齢

者率は30・3%、平成47年(2035)に33・4%(3人に1人)、平成72年(2060)には39・9%(2.5人に1人)まで達すると推測されています。甲府市が属する中北医療圏もほぼ同様のトレンドを示しており、平成37年(2025)の高齢者率は30・9%になることが予測されます。

このような超高齢化社会の到来を前提として、平成26年4月の診療報酬改訂は、社会保障と税の一体改革に基づいた形で実施されました。ひとまず8%に引き上げた消費税率を財源として、高齢化が進む社会の医療需

要を満たすべく、地域包括ケア病棟の開設が実現しました。これにより、高齢者の生活の質を向上させ、地域で安心して暮らすことができるよう取り組んでまいります。

要に合わせて、現在の医療供給の体制を見直し、機能分化と強化を進めた上で、地域包括ケアシステムを構築することに重点がおかれています。

地域包括ケアシステムとは、医療、介護、福祉等への需要が大きく高まる2025年を目前に、高齢者が住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援の5つのサービスを一体的に受けられる機能を、地域（県や市町村等）の自主性や主体性に基づき、その特性に応じて実現して行うこととするものです。そして、各種の調査から読み取れる高齢者の「介護を受けながら自宅で暮らしたい」という意識の高さと、高齢者率のピークを過ぎた後に訪れるであろう医療や介護施設の供給過多に対応していくことを前提として、地域包括ケアシステムは、必然的に在宅介護を軸に整備が進められていくこととなります。

当院は、平成27年3月1日に全168床のうち、3階病棟の42床を使用して地域包括ケア病棟を開設しました。

地域包括ケア病棟とは、地域包括ケアシステムを形成する、住まい・医療・介護・予防・生活支援の輪の中の一つのポジシ

ョンとして、急性期病院・病床と在宅（住まい）を繋ぐ地域のための病棟であるといえます。急性期での治療が奏功し、状態が安定した患者様（ホストアキユート）を受け入れ、在宅（在宅

と見なされる施設）と生活復帰を実現するまでの間の治療継続と支援を、医師・看護師・理学療法士・医療ソーシャルワーカー等が一体となつて行うことを主たる目的としています。また、地域において訪問医療を行っている開業医の先生方や訪問看護ステーション、介護施設等と連携し、緊急時の患者様（サブアキユート）を受け入れ、在宅復帰に向けた医療を提供していくことも目的の一つとなります。

地域包括ケアシステムは、国が主導するものではなく、それぞれの地域で作りに上げていくものとされています。今後、病棟機能報告制度を経て、山梨県等が地域医療ビジョンを作成し、医療機能の分化や再編を行う中で、地域包括ケアシステムを作つて行くことになると考えられます。この中で地域包括ケア病棟は、地域包括ケアシステムを支えるための重要な役割を果たして行くこととなります。

独立行政法人地域医療機能推進機構JCHO（ジェイコー）の使命の一つに「地域医療、地域

包括ケアの要として、超高齢社会における地域住民の多様なニーズに応え、地域住民の生活を

支えます」という項目が掲げられて

ています。山梨病院は、急性期と健診という2つの機能に地域包括ケア病棟という新たな機能を加え、地域包括ケアシステム

山梨病院は 地域包括ケア病棟を新設しました



地域包括ケア病棟とは・・・

急性期での治療が奏功し、状態が安定した患者様を受入れ、在宅復帰や在宅と認められる介護施設に入所までの治療継続と療養を支援する病棟です。

地域医療機構 山梨病院

医療サービス委員会主催

チェロ演奏会

医療サービス委員会では、地域の方々への貢献としていくつかの企画を継続中ですが、今回初めての試みとして、生演奏によるミニコンサートを企画しました。

現在チエロ教室に通っている皆さんのご好意で、当方の趣旨にご賛同いただき、去る2月11日(祝日)の午後、健康管理センター待合ホールにて、1時間余りの演奏会を開催することができました。

- ・周知期間が2週間程度と短かったこと、
- ・2月の寒い時期の開催であること(昨年の大雪のこともよぎりつつ)

より、どのくらいの方々がいらしてくださるのか、大きな不安を抱えたまま当日を迎えました。

幸い天候にも恵まれ、開演30分前からポツポツとお客様がいらっしやうてくださり、開演予定時刻には、用意した座席はほぼ満席となりました。(50席)



演奏者の皆さんも、普段は個人レッスンですので、今回初めて合奏することになった方もいらした由で、実音が合わず、仕切り直し、といった場面もありました。

でも、聴衆の方々は暖かく耳を傾け、拍手を送り、手づく

り感・満載の音楽会になったと思います。

今回は時期的なものもあり(インフルエンザの流行など)、人が集まる場所への参加は控えるべし、ということ、入院中の皆さんを積極的に誘うことができなかったことが残念でした。

今回の企画も含め、いくつか提案させていただいた催しへの地域の方々の関わり方をみると、私たちが病院の中から外

の方を窺っているのと同じで、地域の方々も、病院は新しくなつたけど今までと何が違うのかな、といった風に遠巻きに眺めているのではないかしら、と思うのです。

何かを期待して待っているのだから、私たち

の方からきちんと発信すれば、必ず受け止めてくださると思うのです。

門の中で、入ってくる人々を待つ、のではなく、門を開けて、私たちが外にでていくのです。

―勉強会であったり、相談会であったり、ウキウキするような催しであったり・病院のスペースと設備を活用すれば、新たな関係を築くいろいろな方法が考えられると思います。

今回の音楽会は、演奏者と聴



衆、お互いのぎこちなさと、だからその、ほんわかとした雰囲気の中で、こんなことがきっかけで何かが産まれるのかも、と思われた時間でもありました。

これからも委員会としては、なるべく多くの方に気軽に参加していただける形でいろいろな催しを提案させていただくことで、地域の方々や病院との橋渡し役ができればと考えております。

ピンポイント部署紹介

職員専門性を聴く

医事担当入院係の業務

「正確な診療報酬請求を目指して」

総務企画課 医事担当入院係長 根津 徹也

山病だより愛読者の皆様は、医事担当入院係がどのような仕事をしているかご存知でしょうか？椅子から根が生えているかのように座り続け、じっと動かさずただひたすらに黙々と業務をしている謎の集団だと思われている方も多いのではないのでしょうか。我々入院係は、毎日入院患者様に関する様々な業務を迅速、正確に行えるように3名の事務体制のもと、日々業務に勤しんでいます。今回は入院係の業務内容について紹介させていただきます。

入院受付カウンターは、病院正面玄関を入つてすぐの所にあります。予定入院、平日時間内での緊急入院をされる患者様は入院受付で入院に関する手続きを行つて頂いています。

入院係の主な業務は入院される患者様への入院手続き、病床の管理、退院手続き等があります。入院手続きは、担当医からの「入院申込書」から入院用のカ

ルテや関係書類を作成する業務です。入院申込書には、患者様の主な症状や予想入院期間、病室の条件、食事の指示等が書かれています。それを受取り、確認をした後、入院カルテや関係書類を作成します。その後、患者様や御家族様に入院時に必要な持ち物や当院の病床機能について説明をさせて頂き、各種書類に署名を頂いております。又、公費負担制度の案内や高額医療費の貸付制度等の説明も行っております。

病床管理は、予定入院患者様の病室の確認、退院予定患者様への入院費用の概算金額の計算等総合的に業務を行っております。当院ではDPC入院料を算定している為、診療内容とDPCコーディングに分離が無いように常にチェックを行い、医師やコメディカルの方々とのコミュニケーションを取りながら計算業務を行っております。又、月をまたいで長期の入院になりま

すと、前月入院費を翌月にお支払頂けるよう入院係が計算、点検をする定期請求業務を行います。毎月10日頃までには先月分の請求書を作成できるように計算、点検を行っており、誤りが無い事を確認してから入院係が各病室へ直接伺い、説明しながら請求書をお渡ししています。

退院の際には、退院日当日に正確な退院会計金額を計算、確認してから会計窓口でお支払いできるようにご案内しております。

保険請求業務では、1ヶ月分の診療行為を全てまとめ、レセプトと呼ばれる診療報酬明細書を作成して、審査支払機関を通して保険者への請求を行っております。医療機関は収入の大部分をこの業務により得ている為、ここ数年来的診療報酬改定を取り巻く環境の変化に取り残されないう入院係の他、医事担当事務員は常にスキルアップを図りながら業務遂行していかなくてはならないと思っております。



丁寧に分かりやすい説明をする入院係

山梨病院の理念および基本方針

「だれでも いつでも 気持ちよく 安心してかかれる病院」

- * 誠意と情熱をつくして医療を行うように努めます
- * 病める人の気持ちになって医療を行うよう努めます
- * 公平な医療を行うよう努めます
- * いつでも必要に応じて的確な医療を行うよう努めます
- * 病める人の心と人格と権利を尊重します
- * 個人の秘密を守ります

連携室だより Vol.4



「連携室だより」は、平成25年7月にスタートし、主に医療機関や訪問看護ステーションにお配りしておりましたが、この度、患者さんにも読んでもらいたいという思いから、当院の機関誌「山病だより」の中にスペースをいただくことになりました。

今後は、患者さんへは医療・福祉の耳より情報を…患者さんを支える地域の関係機関の皆さまへは当院の連携に関する取り組みを発信したいと考えております。どうぞよろしくお願い致します。



～地域包括ケア病棟の説明会を行いました～



3月1日に開設した地域包括ケア病棟の説明会を、2月4日(水)、2月9日(月)、2月19日(木)の3回に渡り実施しました。地域の患者さんを支える診療所、訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所、老人施設、行政機関など100名を超える関係者の方々にご来院いただき、厚く御礼申し上げます。地域包括ケア病棟がどのような方を対象にしているのか、受診～入院までの流れや手続きはどうなっているのかなどを具体的に説明させていただきました。



昨今、「地域包括ケア」という言葉が積極的に叫ばれるようになってきましたが、制度の中での理想論だけではいけないと、わたしたちは考えました。

山梨県内でも24時間・365日対応型の訪問介護看護サービスが始動しており、スタッフの努力と熱意に感銘を受けているところです。住み慣れた地域で、我が家で、安心した文化的な生活を送るための基盤が医療というものだと思います。地域包括ケア病棟では疾病に対する治療と、在宅復帰に向けたリハビリ、社会資源のコーディネート、チームで提供できることが自慢です。

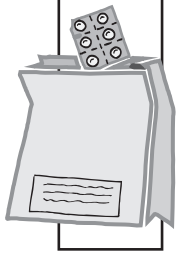
疾病だけを診るのではなく、その人を見る！人生を知る！これからの生活を一緒に考える！

まだ始まったばかりで至らぬ点もあるかとは思いますが、患者さんやご家族からのご意見、関係諸機関の皆さまからのご指摘を真摯に受け止め、内容を充実させていく想いです。

入院の適応など、些細な質問でも連携室までご連絡いただければ幸いです。



■ 薬局だより ■



今回の薬局だよりでは、当院に入職して二年目となる薬剤師に一年間を振り返って頂きました。そして、新年度に向けた意気込みを紹介したいと思います。

平成二十六年四月一日、ここ山梨病院に薬剤師として入職して早一年が経ちました。

この一年間を振り返ってみると、初めは仕事内容を覚えること、目の前の仕事をこなすことに精一杯になりがちで緊張の毎日でした。特に、調剤業務は処方せんから薬の服用量、服用方法などを確認しながら行います。本来一目見てわかるのが理想的ですが、実際は添付文書の一つひとつを確認することに必死でした。なかには特殊な服用方法の薬もあり、先輩方に教えてもらいながら、なるべく多くの薬にふれるよう努力しました。

先輩方に教わったことをメモしたノートは、お守りのように常に白衣のポケットに入れて、すぐに確認できるように携帯していました。

そして仕事の流れも分かってきたころ、少しずつ患者様の服薬指導も行うようになりました。初めのうちは必要以上に身

構えてしまい、しどろもどろになつてしまふこともありましたが、しかし、ある日、患者様から「すごく調子がいいよ」という言葉を聞いたときは私自身、すごく嬉しくなったのを覚えています。それと同時に、薬剤師としての責任の重さを感じました。

二年目になると、日常業務に加えて病棟業務も始まります。病棟業務では、入院患者様のもとへ行き服薬指導を主にいたします。また、服薬状況、副作用、薬の飲み合わせなど薬に関する様々な問題点について薬剤師という視点から定期的にモニター

し、医師や看護師と連携していきます。そのため、今まで以上に薬の知識などが必要となります。

薬剤師としての知識はまだまだ不十分で、学ばなければならぬことがたくさんあります。きつと二年目の今年もまた、ノートを常に白衣のポケットに入れて、新しく始まる病棟業務に精一杯な一年になると思います。しかし、少しでも患者様にとつてより良い医療に貢献できるように、日々勉強に励んでいきたいです。



JCHOの理念が策定されましたのでご報告いたします。みなさまに愛される病院となりますよう精進してまいります。



安心の地域医療を支える J C H O

理 念

我ら全国ネットの J C H O は
 地域の住民、行政、関係機関と連携し
 地域医療の改革を進め
 安心して暮らせる地域づくりに貢献します

ブレストサポート委員会より

乳腺勉強会の報告

〜クリーム作り、術後のリハビリ〜

ブレストサポート委員会主催の勉強会を12月と1月に開催できました。

12月は世界にたった一つだけのオリジナルのクリーム作りに挑戦しました。

講師は当院看護師の土方さんです。土方さんの手ほどきにより問題なくクリーム作りが進められ参加者は無事にオリジナルのクリームを完成させました。

翌月の1月には「乳がん術後のリハビリについて」の勉強会が開催されました。

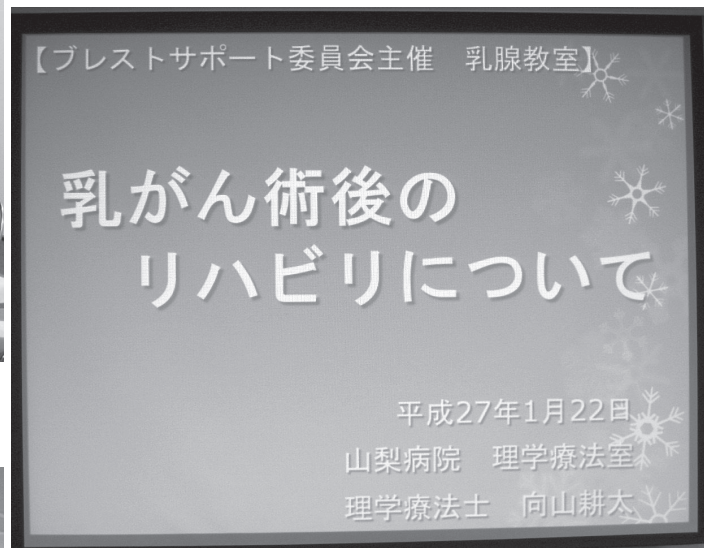
講師は当院理学療法士の向山さんです。実技講習のさいの姿は貫禄と頼もしさに溢れていました。



会場準備



クリーム作成中



実技講習



理学療法士とは？

「あさひ会」だより

● JCHO山梨病院 糖尿病患者会

「あさひ会」 谷戸 三治



「一病息災！」

いよいよ新年度のスタートですね！

山病だよりをご覧の皆様、いかがお過ごしでしょうか？

以前に「山病だより」で紹介したガンの友人が先日、67歳で亡くなりました。

三年前に腎臓ガンで片方の腎臓を摘出、しかしながら発見が遅くなり、肺と背骨に転移。

最期は100キロあった体重も半分程度になって逝ってしまいました。

この友人が反面教師になって、色々と身体について考えさせられました。

ガンは気がつく時には遅くなるケースが多い気がします。

しかし、糖尿病は気がついた時はまだまだ元気で、10年20年と何もしないで合併症なんて！

☆現状は

国際糖尿病連合（IDF）によると、2013年の世界の糖尿

病人口（20〜79歳）は3億8200万人。1億9400万人だった2003年から倍増しています。

日本で2013年に糖尿病が原因で死亡した人は510万人に上り、山梨県内でも糖尿病患者数は予備軍も含めて約11万〜12万人といわれています。

怖いのは合併症です。2013年に新たに人工透析を受けることになった患者の50・2%（約半分・大変！）糖尿病が原因です。

☆早期発見・治療

最近、新しい薬も登場して、

早期から積極的に使うことで、

すい臓の機能を回復させる効果があるとも言われています。早期発見・治療により、発症前の状態に戻すことも期待できるようになっています。

また、血糖値だけでなく、HbA1C（ヘモグロビン・エー

ワン・シー）の検査もしましょう！

HbA1C（ヘモグロビン・エーワン・シー）って何？
ヘモグロビンとブドウ糖が結合したもので、過去1〜2か月の間の血糖の状態がわかります。

☆一病息災

糖尿病食は健康食ですよ！

ガツガツ食べないで、①小指の先の大きさ！②30回かむ！③よく味わう！

糖尿病があるおかげで、一病息災でいられます。

糖尿病のためではなく、健康で長生きをするために頑張りましょう。



山梨病院では糖尿病勉強会や糖尿病の昼食会を開催しています！

糖尿病について、最新の情報

食生活の過ごし方、糖尿病患者、食べることの大切さ、運動について、



新 健康で長生き、みんなで知っとこ糖尿病教室

山梨病院では糖尿病教室を毎週火曜日に開催しています。
4月・5月・6月の予定は

内容	月	4月	5月	6月
☆糖尿病シネマ ☆糖尿病とは ☆怖くない、早めの内服・インスリン治療が効果的（第1週）		7日	12日	2日
☆知っておきたい糖尿病検査の見方（第2週）		14日		9日
☆カロリーだけじゃない!! 食事バランスが一番大切（第3週）		21日 (菓子・酒)	19日 (野菜・コンビニ)	16日 (外食)
☆いつでも、どこでも、だれでもできる全身運動 ☆そのお手入れで大丈夫？糖尿病患者が気をつけたいポディークア（第4週）		28日	26日	23日
☆糖尿病合併症体験（第5週）				30日

場所・時間…山梨病院 ○2階会議室(午後2時30分〜4時頃)毎週火曜日
講師…山梨病院 ○内科部長 池田真人 先生
薬剤師・検査技師・理学療法士・看護師・管理栄養士

*参加者(入院患者様本人を除く)より指導料として毎回100円いただきます。
*外来の患者様は診察券をお持ち下さい。
*予約の必要はありません。



及びそのご家族の方、また興味がある方どなたでも参加できます。

さらに、「糖尿病食○昼食会」も開催！

約560〜600 Kcal程度の食事を食べながら、食事内容や食べ方などを学びます。

平成27年4月9日(木)・5月14日(木)・6月4日(木)

場所：山梨病院 2階会議室
時間：11時40分〜13時
会費：800円(おつりのないようにお問い合わせします。)

申し込み 予約制
午前：総合案内
午後：初診・再来窓口
にお申し出下さい。

☎での受付・問い合わせは
055-252-1883
内線2030(栄養管理室)まで



あさひ会では会員募集中！
あなたもベテラン患者と一緒に考えてみませんか？
お問い合わせおよびお申込みは
栄養管理室

☎055-252-1883
内線2030まで

私は風になりた・・・
やっぱり痩せたい！

4階病棟 看護師 片根圭

私は今までインドア派でした。休みの日といえばテレビを見たり、ゲームをしたりパソコンにかじりついていて運動なんてまったくしていませんでした。それはそれで楽しいのですが体

趣味の部屋

～職員のプライベートを覗く～

重は減ることなく、むしろ増加の一途を辿っていました。正直「このままでは「ズイ」と思っていたのですが、運動を始めてもすぐに飽きてしまい長続きしなかったのです。流行りのランニングやボルダリングなど友人と始めても三日坊主もいところでした。

そこで自分にとって何が長続きできるスポーツか考えたのですが正直さっぱり出てこなかったのです。もともと人と争うようなスポーツは苦手でした。そこで痩せるために効率の良い運動は何か調べ考えたのが水泳でしたが時間がなかなか取れず、プールまで行かねばならず長続

きしないとと思ったのです。「もうどうしようもないな」と正直思いました。そこで自分がむかし楽しかったことを思い出し、たどり着いたのが自転車でした。昔は自転車が唯一の自分の移動手段で、嫌が迫うでも乗っていました。苦に思ったことはなかったのです。また当時そこそこ値段のする自転車を買ってもらい毎日楽しく乗っていたことを思い出しました。そこでサイクリングについて調べると、なんと水泳に次いで効率の良い有酸素運動だということがわかりました。そこで物は試し

と自転車物色を始めたのですが、ピンからキリまであり、かつこよくても安いものやあんなりかつこよくないのに高いものなど一から調べました。夜勤明けで市内にある自転車屋さんを全部回って（よくやっつたもんだと今でも思います）自転車にしては高いと思えるものを買いました。（4万円ほどで清水の舞台からダイブした気持ちで買いました。ちなみに初心者用は4〜5万が平均だと後で知りました）乗り出してみると今までの自転車とは違う景色がそこにはありました。すぐにスピードメ

ーターを買い、速度を測ってみるとかなりのスピードが出ていてとても驚いたのを覚えています。それから毎日一時間だけ乗るようにしました。最初のうちは15km走るのも大変で体重も減らずガツカリしたのですが、まあ気分転換にいいかなーとそのまま続けていました。大変だと思ったことはまったくありませんでした。そのうちに徐々に体重も減り始め、長い距離を走れるよ

レース前 実は足がふるえてますw

1ターを買い、速度を測ってみるとかなりのスピードが出ていてとても驚いたのを覚えています。それから毎日一時間だけ乗るようにしました。最初のうちは15km走るのも大変で体重も減らずガツカリしたのですが、まあ気分転換にいいかなーとそのまま続けていました。大変だと思ったことはまったくありませんでした。そのうちに徐々に体重も減り始め、長い距離を走れるよ

うになつてきました。だんだん距離に乗れる自分の自分の変更が楽しく思えるようになったのです。そうするうちにだんだんテレビを離れ、ゲームをやめ、自転車でノンビリ走る・長距離を走ることをするようになりました。走っているんだんだんスピードが乗るようになり、風になった気分がします。だいぶ重いです。だいぶ重い風ですが・・・なのでやっぱり風になる前に痩せようと現在も自転車に飽きずに乗っています。ゲームなどやらなくなったものを処分し、新たに高性能な自転車（俗にいうロードバイク）を買い、ちまちま弄っては80kmくらい走っています。（距離の感覚が壊れてしまつて50kmなら自転車の圏内だと思えます）今年富士山のヒルクライムや100kmを超える走行を目標にまつたりのんびり走りたいたいと思います。自転車のいいところは気負うことなく、疲れたらその場所から帰ればいいし、早

く走るも・ノンビリ走るのもその時の気分や体力次第で好きなように調整ができることです。今まで移動は車のみでしたが自転車に乗るようになり、自然の移り変わりが四季を今まで以上に感じる事ができ、それが面白い・楽しいと思えるようになったのです。今自転車ブームが起こっており、男女問わず乗られる方が多くなりました。興味がある方は是非一度試乗してみるといいと思います。大げさに言うと世界が広がるような感じがしますよ。オススメです。



いつになく必死（死にかけている）

栄養管理室より

4月の食材

○ひじき

乾燥ひじき100gあたり

エネルギー	139 kcal
たんぱく質	10.6 g
脂質	1.3 g
炭水化物	56.2 g
食物繊維	14.0 g
鉄分	55 mg

美肌に効果のある栄養素で、皮膚を健康に保つビタミンA、便秘解消に役立つ食物繊維が豊富であり、更には肥満予防効果もあります。鉄分の不足は冷え性・肩や首筋のこり、悪性貧血の原因にもなるので、貧血になりやすい女性の方には特に勧めの食材です。

○あさり

100gあたり

エネルギー	23 kcal
たんぱく質	6 g
脂質	0.3 g
炭水化物	0.4 g
鉄分	3.8 g
ビタミンB12	52.4 μg
タンパク質が魚肉の半量程度しかなく脂質量も低いことから、一般的には栄養価は低いように見られがちですが、旨み成分であるタウリンが豊富に含まれています。このタウリンは、血中コレステロールの低下、肝臓における解毒機能の向上、動脈硬化の予防等に有効とされています。またビタミンB12も豊富で、赤血球の生成や中枢神経の維持、脂肪の代謝などに影響を与えます。	

《アボカドとひじきのサラダ》
(四人分)



【材料】

アボカド	200 g
たまねぎ	50 g
乾燥ひじき	20 g
ひよこ豆(水煮缶)	60 g
赤ワインビネガ	120 g
オリーブ油	12 g
砂糖	4 g
塩	1 g
こしょう	少々

【作り方】

- ①アボカドは縦半分に分けて種を取る。たまねぎは薄切りにして塩もみをする。ひじきを水でもどす。
- ②ボウルに赤ワインビネガー、砂糖、塩、こしょうを入れてよく混ぜ、オリーブ油を加えてさらによく混ぜる。
- ③別のボウルにアボカドの果肉をスプーンでかき出し、たまねぎ、ひじき、汁けを切ったひよこ豆を入れ、2を加えて混ぜる。

☆ポイント

・ひよこ豆がない場合は、代わりにミックスベジタブルを使用してください。

《あさりと春キャベツのさつと蒸し》
(四人分)



エネルギー量(一人分)	162 kcal
たんぱく質	3.3 g
脂質	12.8 g
炭水化物	12.1 g
食物繊維	5 g
塩分	0.4 g

【材料】

あさり(生)	400 g
春キャベツ	500 g
鶏ガラスープの素	2 g
水	60 g
酒	45 g
ナンプラー(魚醤)	5 g
ごま油	10 g

【作り方】

- ①キャベツは大きめのザク切りにする。あさは塩水につけて砂抜きし、流水で殻をよくこすり洗います。
- ②鍋にあさりを入れ、水で溶いた鶏ガラスープの素、酒を加える。水けを切ったキャベツをのせ、ナンプラー、ごま油を加えて蓋をし、強火にかける。
- ③沸騰したら弱火で5〜6分間煮る。あさりの口が開き、キャベツに火が通ったら止めて器に盛る。

☆ポイント

・ナンプラーは独特の風味がありますので、使用を避けたい場合は醤油で代用してください。味が薄いようであれば、塩で調節してください。

エネルギー量(一人分)	95 kcal
たんぱく質	7.9 g
脂質	3.1 g
炭水化物	7.4 g
食物繊維	2.3 g
塩分	0.7 g

Editor's Clip

春風吹く中皆様いかにお過ごしでしょうか。
徐々に気温も上がってきており、過ごしやすくなってきました。
桜も咲き、まさにお花見シーズンが到来していますが、私は昨年予定が入ったため行くことができませんでした。そういった経緯があったた

め今年は全力でお花見を満喫しようと思います。
ですが、お酒の飲みすぎや、騒ぎすぎて、周りの方々に迷惑をかけるように気を付けましょう(笑)。酒は飲んででも飲まれるな!!をモットーに春を満喫しましょう!!
では、今年度もどうぞよろしくお願ひします。

