



本年も皆様が御健勝、御多幸でありますよう
心からお祈り申し上げます。

TOPICS

院長挨拶

調理師おすすめレシピ
(お正月特別号)

院長挨拶

令和3年5月1日に長与町北陽台へ新築移転して初めての正月を迎えました。昨年は滑石の地でクラスタ（集団感染）中で正月を迎えましたから、今年の正月はゆっくりとした気分でおせち料理を食べることが出来て、感慨深いものでありました。

私、個人的には剣道七段審査を4回目で昨年11月に合格したことが嬉しかったです。2年半前に変形性股関節症で人工股関節置換術を受ける際、剣道が出来るのか不安でしたが、主治医から多分出来ると思うよ、という言葉を感じて手術を決断しました。リハビリ、筋肉トレーニングで体幹を鍛え、なるだけ院内でも階段を使うことで脚力がついて、人並みに剣道が出来るとなりました。夕方になると階段を上るのが辛かった術前の生活が嘘のようです。趣味の領域を超えることはありませんが、10年後に難関の八段審査の資格を得て日本武道館で立合いをすることを想像し、剣道の稽古に励もうと思います。

我々医療人は、患者さんの病気に接して入院時に予後を予測しながら治療、リハビリを行い、退院後の生活指導をする役目があります。障害者としての生活が退院後に始まる患者さんに我々はどうサポート出来るか？介護保険サービスを利用して、元の生活

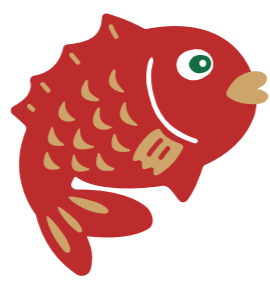
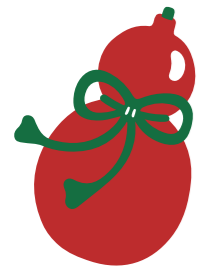
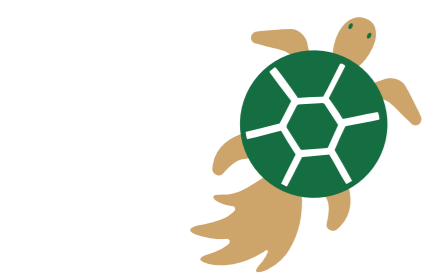
に近い状態へ持つていくことが出来るか？支援会議を毎週開いています。多職種のスタッフが集まって退院後の生活をイメージして提案をします。この支援こそが当院で一番大切な仕事のひとつです。

令和2年から始まった新型コロナウイルス感染症との闘いもワクチン接種、新薬の登場でそろそろゴールが見えてきました。ただ、いつまでマスクを付けた生活が続くのか？令和4年になっても先は読めません。また剣道の話に戻りますが、全日本剣道連盟は令和2年から面にシールドを付け、更にマスクを付けた状態で稽古するように指導しています。マスクを付けての剣道なんて出来るものかと当初思いましたが、慣れてくるから不思議なものです。いつかゴールは来るさ！と気長に考えて自分の生活スタイルを崩すことなく、日々の活動を続けて10年後の未来を想像しましょう。変異型ウイルスはこれからも登場してきますが、明けない夜はありません、何とかなるはずですよ。

患者さんの希望に沿った医療サービスを目指して、今年も当院は頑張ります。今年が皆さんにとって良い年となりますように！

2022年（令和4年）1月

長崎北徳洲会病院院長 鬼塚正成



③ 大根くわ焼き

《材料》…作りやすい分量

・鶏レバー…160g ・大根…300g

★ ・みりん…大さじ1強 ・酒…大さじ1弱
・しょうゆ…小さじ1弱 ・みそ…小さじ1弱

・ゆず…適量 ・わさび…適量 ・小ねぎ…少々

【八方汁(作りやすい分量)】

・だし汁…100ml ・薄口しょうゆ…15g ・みりん…15g

《作り方》

- 1) 大根を四角に切り、鍋に水と生米適量(分量外)を入れ、落し蓋をして火にかける。8割ほど火が通ったら、塩ひとつまみ(分量外)を入れて火を止める。
- 2) 流水にさらした後、八方汁で煮含める。
- 3) 2)の水気を切り、片栗粉をまぶしてフライパンで両面焼く。
- 4) レバーは酒(分量外)で洗って3)と同様に焼き、★をからめて焼く。
- 5) 器に盛り、おろしゆず、わさび、ねぎを天盛りする。

1人当たり 152kcal 食塩相当量:0.3g

⑤ かぶ明太子和え かぼす釜入れ

《材料》…作りやすい分量

・かぶ…80g ・明太子…20g ・酒…小さじ2

・三つ葉…適量 ・酢…小さじ2 ・砂糖…小さじ2

・塩…ふたつまみ ・かぼす…大1個

《作り方》

- 1) かぼすは半分に割り、中をくり抜いて釜を作る。
- 2) かぶの皮を剥いて細切りし、塩を振って酢、砂糖で甘酢漬けにする。
- 3) 明太子の中身を取り出して煮切り酒で洗い、裏ごしして水気を切っておく。
- 4) 2)と3)を和えて1)のかぼす釜に盛る。
- 5) 三つ葉は茹でて色出しし、五分切りにして天盛りする。

1人当たり エネルギー:41kcal 食塩相当量:0.7g

栄養士より ひとくちMEMO

コロナウイルスの影響もあり、自宅でお酒を飲む機会が増えている方も多いのではないのでしょうか。お酒のお供のおつまみも食べ過ぎるとカロリーや塩分の摂りすぎに繋がります。また、アルコールの代謝にはビタミンEやB群など様々なビタミンが必要です。野菜に含まれるビタミンCもその一つ。意識してたっぷりとりましょう。数種類のおつまみを少量ずつ揃えると栄養のバランスも良くなります。節度ある飲酒で宅飲みを楽しみましょう！

★アルコールの1日の適量目安(純アルコール量20g)★

ビール(5%)だと・・・中ビン1本(500ml)

日本酒(15度)だと・・・1合(180ml)

焼酎(25度)だと・・・0.6合(約110ml)

ワイン(14度)だと・・・グラス2杯弱(200ml)

※女性はこれよりも少ない量が適量です。

④ カボチャのわた白酢和え

《材料》…作りやすい分量

・カボチャのわた…150g ・豆腐(木綿)…200g

・白ねりごま…大さじ1/2 ・酢…小さじ1 ・みりん…小さじ1/2

・砂糖…大さじ1 ・塩…ふたつまみ

《作り方》

- 1) カボチャの種とわたをスプーンでかき出す。
- 2) 沸騰した湯に水溶き片栗粉(分量外)を入れて1)をさっと茹で、ザルにあげて種を取り除く。
- 3) 豆腐は水気を切って裏ごしする。ねりごまと調味料を合わせて白酢衣を作る。
- 4) 2)を3)の白酢衣で和えて器に盛りつける

1人当たり 152kcal 食塩相当量:0.3g



調理師おすすめレシピ

お正月
特別号



① 三色寄せ野菜

《材料》…2人分

・カボチャ…100g ・人参…100g ・山芋…100g

(野菜は切れ端を利用可)

・上新粉…20g ・塩…ひとつまみ ・砂糖…大さじ1強

《作り方》

- 1) カボチャ、人参、山芋はそれぞれ皮をむき、串が通るくらいまで蒸して裏ごしする。
- 2) 1)につなぎとして上新粉を入れ、塩、砂糖で味を調べてよく練る。
- 3) 2)を巻簾で丸くとり、再び10分ほど蒸す。
- 4) 3)を3~4cm厚さに切り、器に盛る。

1人当たり 152kcal 食塩相当量:0.3g

② 豆腐チーズ柿博多

《材料》…作りやすい分量

・豆腐(木綿)…200g ・プロセスチーズ…150g

・柿…1/2個 ・生クリーム…小さじ2

・みそ…小さじ1 ・卵黄…1個分

《作り方》

- 1) 豆腐とチーズは10~15分ほど蒸してミキサーにかけ、型に流して冷やし固める。
- 2) 柿は皮をむき、桂剥きして塩水(分量外)につける。
- 3) 卵黄を湯煎にかけ、生クリームを加えてとろりとさせ、味噌で味付けする。
- 4) 1)を適当な厚さに切り、柿と交互に重ねる。
- 5) 4)を切り出して器に盛り、3)の黄身味噌をかける。

全量当たり エネルギー:812kcal 食塩相当量:4.9g