

設備課 本田 弘人

笑顔が輝き心とからだがか少しでも元気になっていたいだいたら、こんなふうにうれしいことはありません。売店ではいっしょにいませとは言いません。こんにちばーなんです。それは、売り手と買い手という立場以前にまずは人へ人へというつながりを大切にしたからですね。さて当売店はご存知の通り小さな小さなお店です。でも、お

最後に、いま本に「生協の白百合」という本にこんなことが書いてあります。「売るモノは、売る側でなく、買う側が決めるものだ。」と。ニキハートイホスビタルは日々進化しています。売店も病院同様、お客様のニーズに応えるべく、新しい商品の入荷や配置変更等、確実に進化をしていければと思っています。

菓子やジュース、様々な生活用品等、商品の数は盛りだくさん！みなさん覚えてますか？子ども達の頃、所狭しと並んだ商品にもを輝かせ、胸をときめかせた「駄菓子屋さん」を。小さなお店がくれた大きなキメキ！これから店されたお客様にそんなプレゼントができるように、日々がんばっています。

最後になりましたが、生協の白石さんという本にこんなものが書いてありました。売るモノは、売る側でなく、買う側が決めるものだ。と。ニキハーティホスピタルは日々進化しています。売店も病院同様、お客様のニーズに応えるべく、新しい商品の入荷や配置変え等、確実に進化をしていければと思っています。

1 病棟ヘッド 芳崎 司

が登場する時代まで遡り、「ご縁」があるそうです。このご縁を大切にいつまでも幸せであってほしいと願います。

ご縁といえは、私の父は小さい頃から神社（氏神様）にお世話になり「感謝の気持ち」を父で感じてきたと聞きました。父が他界してからは、代わって私が地道に

1. おはよう「おやすみ」家族の和
2. ありがとう「笑顔と心でつたえよう」
3. 呼ばれたら大きな声で「はい」返事
4. 感謝の気持ちで「いただきます」

5. 相手の目をみて「ごめんなぞ
（う）」
6. 「いってきます」「ただいまは
家族みんなの合言葉」
7. 子供たちからの「SOOS」見逃さ
ないで「う」
この縁がもたらした「家族
をつなぐ7つのことば」を芳崎
家の家長として率先して実践し
ています。耳の遠い母から呼ばれ
たら、大きな声で「はい」「返事は
欠かせません」。



Dr. Yoon is a male with dark hair, wearing a maroon polo shirt and a name tag that reads "Yoon". He is sitting at a desk with a computer monitor and some papers.

地域連携室
新人紹介

みなさん、はじめまして！

山本 恵仁

やがて1年を迎えようとしております
が、業務に慣れておらずに不安に緊
張感をもてることなく、これから先、従事
して参ります。当院の電療の隙や外来診
察時、福祉に関する研修場面、デラマ作
業療法、入院時、訪問看護等、様々な場面
でお顔合わせし、協力をお力下さること
があると思います。宜しくお願い致します。

吉井 優子

本学から社会人として進歩を踏み
出したことで、まだまだ「悪い」連帯の
1日です。早く相談員としての仕事を覚

え、精神が健康福祉士として患者様のために精一杯力をさせていたと思います。私を見かけたら気軽に声をかけてくださいなね。

中本 美帆

学生の時と比べ、仕事の責任の重さをひしひしと感じました。また、学生時代には学んだ講義の中では分からなかったことを今仕事を通して学ばせていただいています。また、今後は、患者様に少しでもお役に立てる事ができたいと思っています。

入院費・日用品代お取扱い時間のお知らせ
☆お取扱時間☆ 平日 午前9:00～午後5:00・土曜日 午前9:00～午後12:30
 ※土曜日の午後、日曜日、祭日のお取扱いはしておりません。

☆口座振替のお知らせ☆

ご指定の口座より自動振替による、入院費・日用品代のお支払いが出来るサービスを行っております。定期的に来院するが大変な方、遠方からお越しの方等、大変便利なサービスとなっておりますので、是非ご利用下さい。詳しくは窓口までお問い合わせ下さい。

☆クレジット、クイックペイによるお支払いが可能で
(一括払いのみとなり、分割払い・リボ払いはお取り扱いしてお

保険証確認のお知らせ
外来…診察毎時 入院…月1回 ※窓口での提示をお願いします。

直通電話番号のお知らせ

☆初めての方・お問い合わせ等は代表電話へ ☎096-384-3111

☆一般外来(診察予約・変更・キャンセル) ☎096-383-7810・📞090-1779-5326

☆ストレッチ外来・ストレッチセラピー(診察予約・変更・キャンセル) ☎096-383-4679

☆デイクアに関するお問い合わせ ☎096-384-3151

予約受付時間(平日のみ) 午前 8:30～12:00 午後 1:00～5:00

広報委員 秋成

今回のその風通信はいかがでしたか？去就が目される浅田真央選手の言葉「ハーフハーフ」をテーマにお送りしました。浅田選手の「ハーフハーフ」という言葉には、未定にすることに決めましたというメッセージを感じました。日頃大小さまざまな決断に迫られている私たちですが、「ハーフハーフ」にすることで心穏やかに暮らしていることがあるかも知れませんね。

次号のそよ風通信のテーマはまだ未定ですが、みなさまに楽しんでいただける誌面にしていきたいと思いますので、どうぞお楽しみに！

広報委員 津崎事務長(委員長) 矢形(ディケア) 秋成(ディケア) 小川(病棟)
片山(事務課) 久保(栄養課) 後藤(薬務課)



くまもと
サプライズ



ニキハーティーホスピタルは
ロアッソ熊本を応援しています。

受付時間 8:30～11:30／13:00～16:30※初めてのの方は待ち時間解消のため、お電話でご予約ください
診療時間 9:00～12:00／13:00～17:00※ストレスケア外来:ストレスカウンセリングは、ご予約の上ご来院ください
休診日 土・日・祝日※再来急患の場合はその限りではありません

月	火	水	木	金
仁木 啓介	岩淵 龍太	寺岡 和廣	宮里 哲也	岩淵 龍太
寺岡 和廣	佐藤 正		山田 良	佐藤 正
宮里 哲也	高橋 教朗			高橋 教朗

再来予約専用電話 090-1779-5326 096-383-7810



精神科・神経科・神経内科 医療法人仁木会
ニキ ハーティ ホスピタル
 NIKI HEARTY HOSPITAL

〒862-0920 熊本市東区月出4丁目6-100
TEL.096-384-3111
<http://www.niki-hp.or.jp>



夏号

■発行／ニキ ハーティー ホスピタル
 ■理事長／仁木啓介
 ■発行日／平成26年7月25日【第20号】

 ニキハーティーホスピタル
NIKI HEARTY HOSPITAL

ニキハーティーホスピタルは、患者様の心を癒し、社会で安心して生活が出来るように手助けをします。

患者様、ご家族、地域の方々に寄り添った、家庭的で心の通った医療とサービスを提供します。

特集：ハーフハーフ

ーフハフはフィギュアの浅田真央選手による造語である。半分半分つまり、フィティ、フィティ、現役続行かねている表現である。またはハーフアンドハーフの、省略されているのであるならば、現役への想いとオリへの意欲それぞれが半分ずつの意味かも知れない。

「フハーフはフィギユアの浅田真央選手による造語である。半分が半分、つまりフイティ・フイティ。現役流行を決めかねている表現であるまたは、ハー・ファンドハー・フの、アランドが省略されているのである。つまり、現役への想い」とオリビックへの意欲とそれが半分ずつの意味かも知れない。

フイティ・フイティには「かハ裏か表」という確率的な意味合いが含まれる。私はハー・ファンドハー・フが好きである。良いとこの取りの半分ずつである。宅配ピザでは二種類の味が楽しめる、ビールでは普通のビールと黒ビールを半分ずつグラスに注ぐ、どちらを先に注ぐかで、泡の色が変化してホワイトビールとブラックビールと言いつ味も変わる。トマトジュースとツップの半分ずつのフイティと呼び違った飲み物になる。つまりハイブリッドである。組合は次第で進化した、相乗効果を示す。身近なもので「エジソンとモーターを兼ね備えたハイブリッドカー」までは当り前になった。

ハーフアンドハーフ
 に対して二つのものを
 かち合うシワがあ
 る。シアアよりの人
 と交流が生まれ、繋が
 りに発展していく。



エアは暖かな心を通じ合うパイプの役割をする。想像して下
り美味しものを仲間や家族と分け合って食べている姿を
かしくほつたに思ひ出の中で、暖かい日やクリスマスなどの日
にかと緒に笑顔で楽しく幸せで暖かな瞬間ながら、寒い日に
頭や蒸かした芋を平分して、ふーふーしながら食べる経験
それぞれが持っている。楽しくて幸せを、皆でシェアする
その人数分の楽しい幸せが掛け算になって何倍にも膨ら
返っている。つまり他人の幸せや嬉しいと一緒に喜ぶと、自分も
幸せになるのである。

それを皆で分かち合うとその分業になる。誰かに話をして
とえ答えが出なくても、「さうだったのと同じ」と耳を傾けてく
るだけで、気が案になり肩の荷も軽くなる。一人で抱え込まな
くて勇氣を持つて相談すると助けになる。逆に相談をされた人
その人は自分を「信頼」して話してくれたのだ。この人は今ま
その辛さに耐え生き抜いてきたサバイバーなんだと受け止
める。何もしてあげられなくてよい。したはしたなくてもよい。何
れも気が利いたことを言わなきゃなんて焦る必要はない。ただ、
この耳を傾け、側にいるだけでその人は今までもずっと
心になり、案になり。

脳科学の研究によりミラー・ニューロンの存在がわかってきた。ミ
ラー・ニューロンは他者の行動理解や模倣をするのに関係し、ま
で自分が同じ動作をしているかのような反応を脳が示す。つづ
り、共感を通して疑似体験をするのである。成長発達過程や
心を学習するのに大切な仕組みである。

じ情動を取り込む。つまり、自分が発する言葉の内容により、自分自身大きな影響を受ける。相手を褒めるその反応を取り入れ、自分を褒められたように錯覚するのて気持ちが良いくなる。相手の嬉しいや楽しいをシェアして、「よかったね」「嬉しいね」と共感すること、良いものを「こんど自分自身に取り込んでいく。批判的に」たり、相手の失敗を願つと、自分が批判されたように。脳は感じ、逆に自分が失敗を犯しやすくなり、デフレスパイラルに陥つて、嫌な人や嫌い出来事の中に、ほんのひと欠けつても、良い部分や、何でも無い部分を見出して、それを口にする癖を身につけると、流れはよい方向に変わります。

情動は、脳の旧皮質にある扁桃体・ヘルで喜怒哀楽を感じ、しかし、こは動物的な本能のヘルの脳のため主語がわからない。その情報が高皮質の前頭葉に手渡され、やっと主語や意味づけがなされる。衝撃や混乱、パニック状態になりやすい人は、前頭葉が主語が意味づけられる処理に時間がかかり外部のマイナスなものをも自分自身のものとして取り込んでしまつ傾向にある。ミラー・ユローンで取り込まれたマイナスの情動も含め、不適切な情動の主語をしっかりと前頭葉に教え込む必要がある。この悲しみは、目の前の人の悲しみなんだと自分に言い聞かせ、自他の区別をしつかりするのである。ミラー・ユローンの効果を上手に利用しながら、常に良いものに目を向け、相手を認め、褒めたり喜んだりすることによって広がる安心や温もりは何倍にも大きくなり、皆で分け合つていこう。

2014年7月1日で、当院は病院になり50周年を迎えます。祖父の医院開業から103年目になりました。

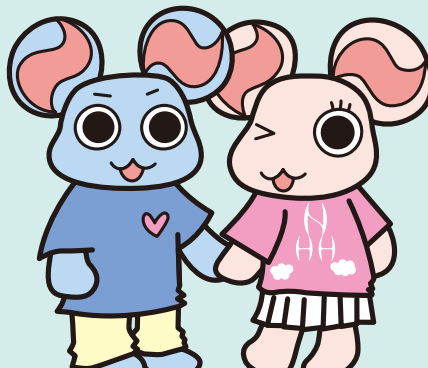
ここまで続けたのは、皆様のご支援とご協力によるものと感謝しています。心を診る、心を支える病院として地域に根ざしてまいりますので、ご指導ご鞭撻のほど引き続きお願い申し上げます。

事はこれだったんだろうかと。それを境に次第に眠れなくなり、食欲がなくなります。そこに意欲・集中力がなくなり、今まで何も考えずに行っていた書類に押印をする行為でさえ、一本当にこれが良いんだろうかと、こまめに考え込むようになります。スーツ姿が似合っていたのに、無精髪は伸び、髪の毛を手入れしなくなります。心配られた家族は病院に行きよに助言しますが、なかなか決断できません。でもさすがにこれは駄目だと考えた彼は、迷った末に精神科を受診します。

その後、再診した彼は、次第に以前の元氣を取り戻します。そして主治医に相談した結果、勤めていた会社を退職します。その後若い頃から興味があった介護士の資格を取り、地元の介護施設の職員になります。

最近主治医のもとに「お年寄りを抱える」と年のせいか自分も腰が痛くなりますがやりがいがあるので何とか頑張っています。あの時先生は、「うつがひどい時には駄目だが、症状が良くなった時に退職するかしらないか」と自分で判断する様子に言われましたよね。私は今は半々ですと答えましたが、その後の判断は間違っていない人生でした。こいつ手紙が来ました。

その人の人生は決して他人は背負えませんが、どんなに辛くても、最後は自分で決めるのです。おそらくハッピーハッピー、最後は笑顔で終わりたい、という深い意味もあるのだと、私なりに考えています。

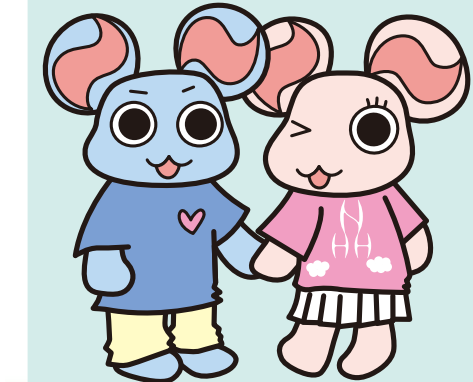


「バーブスーフ」が意味するもの

ソチ五輪のフィギュア女子で6位入賞だった浅田真央選手が去就について尋ねられた際に「今の時点では、ハーパーへ行くらしいです」と答えています。実際には「今の時点では、フイティフイティへ行くらしいです」と言うのが正解です。要するに、現役選手として続ける可能性は五分五分あるいは半々々々、といったかったのでしょう。英語的には間違っていますが、本当に伝えたいという気持ちがあればそれなりに伝わるものです。

このように重要な判断をしなければならぬ時は誰にでも、また何回でもあります。

院長 寺岡 和廣





「健康リポート医療大百科」



テレビの健康番組に仁木啓理理事長が出演しました。放送をみた方もそうでない方もどうぞお読みください。

●健康リポート医療大百科2014.5.12 ●聞き手 水上清乃 ●今日のテーマ パニック障害

水上清乃さん…みなさんこんにちは。今日の健康リポート医療大百科は「パニック障害」について伺います。

先生、パニック障害というのは最近めずらしい病気でなくまりましたね。



仁木理事長…そうですね、パニック障害は不安障害という精神疾患の中に含まれる病気の一つで、125人に1人がこのパニック障害にかかるという厚生労働省は報告しています。

症状は動悸や息切れ、強い不安を伴うパニック発作です。このパニック発作は恐怖症、強迫性障害などほかの不安障害やPTSD、うつ病、甲状腺の機能障害、心臓疾患などの身体疾患、アルコールを含む薬物に起因する物質関連障害などでもこれらの症状がみられますが、パニック障害で経験するパニック発作の特徴は原因やきっかけが不明で、いきなり起こるから分からない予期しない発作を繰り返して起こります。

水上清乃さん…ではパニック障害はどのように診断するのでしょうか。

仁木理事長…パニック障害の診断は動悸、発汗、身震いまたは震え、息切れ感または息苦しさ、窒息感、胸痛または胸部不快感、吐気または腹部不快感、めまいやふらつき、頭が軽くなったり、気が遠くなる、冷感または

ダイビング

事務局長 津崎 勇一

抜けるような青空に突き上げるような入道雲を見ると無性に海に行きたくなります。特に私は海の中。スクーバダイビング(以下ダイビング)が大好きです。

子供の頃TVで見たフナストの海底世界に魅了され、いつかは自分もとずっと憧れ続け、やっと10年ほど前に始めることができました。

ダイビングの魅力は海の中の生物たちと出会うことです。大型生物といえはジンベイザメやマンタなど、色とりどりのチョウチョウオやフウウシ達、サンゴ礁やインギンチャクの中にいるとお花畑の上を飛んでいるように感じます。



ドクターズコラム

「高血圧」の正しい治療法

血圧とは血管の中の圧力で、高血圧症とは動脈に常に高い圧がかかる状態で、放っておくと色々な合併症を引き起こす疾患です。現在高血圧で治療中の患者数は約800万人、未治療の人を含めると約4000万人いるといわれています。原因は、本態性高血圧症が9割以上です。これは、遺伝、食事、ストレスなどが関係していると考えられています。

高血圧を放っておくと様々な合併症(大半が動脈硬化に伴う)を引き起こします。高血圧症自体には自覚症状がほとんどなく「サイレントキラー」と呼ばれていますが、合併症の中には脳血管障害、脳梗塞、脳出血、虚血性心疾患、狭心症、心筋梗塞、腎不全等命に係わるものもあります。よって治療によって血圧を正常に保つ必要があります。

お薬Q&A

薬剤師 伊藤 孝子 校

薬を飲み忘れしました。どうしたらいいですか？

はじめまして。4月より、薬剤師として働いている伊藤です。

私自身もこの前ヒロリ菌の除菌の薬をもらい7日間服用しました。初めのうちは気にしているのを忘れなく飲んでいたので、出掛けたり、忙しかったりするとすっかり飲むのを忘れてしまっていました。しかし、とうにか頭痛で7日飲み終え、除菌も成功しました。

その時は2日回ったのですが、1日3回薬を飲むとなると、朝が遅かったり、昼は出掛けたりして、昼の薬をどうしたらいいかと迷われる方もいらっしゃると思います。もし、お薬を飲み忘れた場合に一番大切なのは、一度に2

熱感、異常感覚、現実感を感じなくなったり、自分が自分でないように感じる離人症状、消失、自分をコントロールできないまたは気が狂うのではないかという恐怖、死に対する恐怖。これらの13の項目のうち4つ以上当てはまる場合で、またこれらに加えて発作が終わったあともコントロールを失うのではないか、気が狂うのではないか、心臓発作が起こるのではないか、という心配や発作と関連して運動ができなくなったり、慣れない状況を回避したり、パニックになりそうだと思えば、生活行動が制限されることが発作後2ヶ月以上続くものをパニック障害と診断します。

水上清乃さん…それではパニック障害の治療法について教えてください。

仁木理事長…パニック障害の治療は、まず薬物療法などで症状を軽減させ、その後心理療法を行い心理的な要因を治療改善する必要があります。

パニック発作のような症状は体と心の異常事態を示すサインです。生活環境面がストレス要因となりパニック障害を引き起こす場合もありますので、症状に気がついたらお近くの専門医にご相談してみてください。

以上番組の内容をそのままお伝えしました。いわゆる「パニック」になつて頭が真っ白になったという経験はありませんか。よくパニックるとかも聞きますね。しかし生活に支障が出るような場合はまず正確な診断です。このような症状でお困りの方は、ニキハーティーホスピタルまでお気軽にご相談ください。



るように感じます。そして浮力を調整すれば重力0、引力を忘れてただ青い世界に漂うだけではないのです。

もちろん海中では私たちが生きていけない空気のない世界。機械を入念にチェック準備をして、天気予報や潮を調べ、波や流れを読み、細心の注意をはらわなくてはなりません。ダイビング中も耳抜きや、潜水病にならないように血流に溜まった窒素を少しずつ抜きながら浮上してはなりません。

危険といつも隣り合わせに感じながらのマニスポートですが、日常とは違う世界を体感でき、日頃の憂さをきれいに洗い流してくれます。



技術診療部長 山田 良

今年、新しく高血圧治療のガイドラインが改訂になりましたが、治療の目標値は一般的に140/90mmHg未満です。糖尿病、蛋白尿を伴う慢性腎臓病がある場合は130/80mmHg未満。ただし、75歳以上の高齢者は150/90mmHg未満とやや緩やかになりました。また、血圧測定に関しては家庭血圧を優先するとされています。これは、家庭で自分自身で測定した血圧の方が、診察室で測定した血圧よりも将来の脳卒中や心筋梗塞の予測に有用であるとする疫学調査結果が相次いで報告されている事や、診察室での血圧測定は、白衣高血圧(医師、看護士による測定では本来の血圧より高くなる現象等)にて必ずしも本来の血圧値を反映していないからです。

心筋梗塞や脳卒中の発症は朝起床後に多発することから、早朝の高血圧管理が重要(早朝高血圧)。高血圧の治療は生活習慣の改善(食事療法、塩分制限、肥満があれば減量、運動療法、禁煙、アルコール制限)に加え、降圧薬をその方に合わせて使用します。「高血圧」と診断されたら担当の医師の指示に従い適切な治療を行うことが必要です。

回分のお薬を飲まないことです。一度に2回分を飲むと、お薬が効きすぎて、副作用などが現れることがあります。

通常は、飲み忘れに気付いた時に1回分の薬をすぐに飲んでください。そして、次に飲むまでの時間は、1日2〜3回服用する薬は最低4〜5時間。1日1回の薬は最低8時間〜1日の間隔をあけて下さい。飲み忘れに気付いた時、すでに次のお薬を飲む時間が近かった場合には、忘れ分のお薬は飲まずに、次のお薬の時間のお薬を飲んでください。

薬によっては薬を飲む時間が大切で、決められた時間に飲まないとお薬が得られない薬もあります。事前に処方方法を聞いておくのも大切です。

薬を飲み忘れることが多い方は、回数や服用時間などライフスタイルに合わせてお薬も出来る場合もあるので、医師または薬剤師に相談してみましょ。



ハーフハーフ

「ハーフハーフ」この言葉は、ソチ五輪から帰国したフィギュアスケートの浅田真央選手が、現役続行について尋ねられた際に語った言葉です。この「ハーフ」、日本語の半分という言葉は、私たちが日常会話の中でもよく耳にする言葉です。私はこの「ハーフ」半分という言葉から、幼い頃に半分こしたという記憶が蘇ってきました。みなさんの中にも、幼い頃、きょうだいや友だちと何かを半分こしたという記憶がある人も多いのではないのでしょうか。おいしいものを誰かと半分こした時、その時に感じていた喜びや嬉しき気持ちが2倍に増えたはず。しかし、何かを半分とするということは、物だけに限ったことではないと思います。例えば、悲しい時やつらい時その悲しさやつらさを誰かと半分抱えてもらったりという経験はありませんか?一人では抱えきれないものを誰かが半分抱えてくれる。そんな風にして、人は様々なものを分かち合う生き物なのではないかと思えます。そんな支え合い、分かち合いがあるからこそ、人と人との

アンケート結果

「ハーフハーフ」にちなみ、「決断・判断」についてアンケートを募集しました。かつこ内はペンネームです。

①すぐに決断出来ますか？

出来る………19%
出来ない……50%
分からない…31%

決断はすぐに出来ない方が半数を占めました。やはり「すぐ」というのはなかなかむずかしいかもしれませんね。

②判断を先延ばしにしていることはありますか？

結婚(アンパンマン)、犬の毛のカット(くまもん)、網戸の掃除(羽菜子)、ナビの更新(夕方MAX)、ダイエット(チェーン)などなど…

日常の事から一大イベントまで皆さん先延ばしにしていることがあるようです。そんな中「ありません」という方も多数いました!すごいですね!

③決断が早そうなイメージの人は誰ですか？

・理事長 ・院長 ・本田圭祐選手
・イチロー選手 ・武豊騎手

院内外問わずに尋ねましたが、こたえがはっきりと分されました。院内では理事長、院長が圧倒的でした。院外では本田圭祐選手を挙げる方が多く、本田選手の人気の理由にはプレイもさることながら「決断が早そう」というイメージもありそうですね。

いかがでしたか? ちらちらと頭をよぎるあのこと、今なら決められるかもしれませんよ。

おススメBOOK

「ジパングの海」

—資源大国ニッポンへの道—



講談社+α 新書 横瀬久芳

日本の海の底は「黄金郷」? この夏、大探検を楽しみませんか。

「怒らない練習」



サンガ アルボムツレ・スマナサーラ 「怒る自分」とはこれでサヨナラ! はい、スリランカのお坊さまの本です。

食中毒に注意ください!!

栄養課課長 中島

食中毒というと、レストランや旅館などの飲食店で、食事が原因と思われるが、毎日食べている家庭でも発生しています。発生する危険性がたくさん潜んでいます。

主に腹痛や発熱、嘔吐、下痢などの消化器官の症状が現れますが、重症化すると血便や高熱、意識障害が現れることもあります。夏場に多い細菌性食中毒は、サルモネラ、O-157、カンピロバクターなどです。

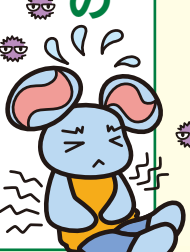
食中毒を防ぐための3原則

- ① つけないうちの清潔に 調理前やトイレの後にはしっかりと手を洗いましょう。また、まな板や包丁、肉用・魚用・野菜用と別々に使用します。
- ② 増やさない迅速に すぐに食べるものはすぐに食べてください。そして調理後はすぐに冷蔵庫に保管してください。
- ③ やつめる加熱・冷却を 殺菌のため食品をよく加熱しましょう。すぐに食べない時には冷凍庫や冷蔵庫で低温保存を心がけましょう。



食中毒を防ぐための6つのポイント

- ① 買い物 魚や肉などの生ものは最後に買い、生ものの汁を他の食品に付けないようにしましょう。
- ② 保存 冷凍・冷蔵庫に詰めすぎないように。詰めすぎると冷気の循環が悪くなります。
- ③ 下準備 まな板や包丁は、肉用・魚用・野菜用と別々に使用します。
- ④ 調理 魚や肉は十分に加熱します。中心部の温度が75℃で1分間が目安です。
- ⑤ 食事 温かいものは温かいうちに、冷たいものは冷たいうちに食べましょう。作った料理は、室温に長く放置しないようにしましょう。
- ⑥ 残った食品 保存して時間が経ちすぎるものは思い切って捨てましょう。



簡単料理

夏野菜の三種盛り



暑い夏に火を使わないレシピのご紹介!



《トマトのソルベ》

【材料】2人分
・トマト ……小2個
・ドレッシング ……お好みで
・ボン酢 ……お好みで

【作り方】

- ① トマトを洗いそのまま冷凍庫に入れ凍らせる。
- ② 凍ったトマトを一度、水にさらし皮を剥きサイコロの大きさにカットする。
- ③ 器に盛りお好みでドレッシングやボン酢等を加える。

栄養課 久保

《肉団子のコーン蒸し》

【材料】2人分
・豚ひき肉 ……300g
・ホールコーン ……250g
・片栗粉 ……少々
・生姜 ……1かけ
・長ネギ ……1/2本

A 酒 ……大1
塩 ……小1
卵 ……1個

【作り方】

- ① 生姜と長ネギをみじん切りにし豚ひき肉とAの調味料を混ぜ合わせる。
- ② 捏ねたタネを等分し片栗粉をまぶしコーンを周りにつけ蒸す。蒸し器を使用せず電子レンジ600Wで5分、一度裏返しにして再度3分かける。

《オクラのチーズのせ》

【材料】2人分
・オクラ ……5本
・塩 ……少々
・チーズ ……適量
・醤油 ……お好みで

【作り方】

- ① オクラを塩のみし水洗いする。
- ② オクラに爪楊枝で数ヶ所刺しラップに包み電子レンジ600Wで1分半温める。
- ③ 温めたオクラをスライスし器に盛りチーズをのせ電子レンジで30秒程かける。
- ④ お好みで醤油をかけ混ぜる。

臨床心理士 家入 裕美子

