

# せと

JA広島総合病院  
広報誌・Vol.3

晩秋号

●発行所

JA広島総合病院

〒738-8503  
広島県廿日市市地御前1丁目3-3  
☎0829-36-3111(代)



芸北の秋風景

健診のお勧め



JA広島総合病院副院長  
中尾 行憲

平成12年度の平均寿命は男77・6歳、女84・6歳とともに過去最高となり、国民の6人に1人は65歳以上

と報告されています。この国民の老齢化傾向は今後も続くと思われる。それに伴って国民健康保険費も増加が見込まれ、国民健康保険制度が崩壊するとの考えから厚生労働省は全体的な国民の負担増を計画しているようです。

長野県厚生連の佐久総合病院では昭和34年から「予防は治療に勝る」とのスローガンのもとに八千穂村全体で活発なへき地巡回診療が開始され、数年後には健康長寿村に生まれ変わり、村の医療費も下がり始めました。その成果をもとに長野県全体に健診活動を広げた結果、昭和40年に男9位、女26位であった都道府県別平均寿命順位が平成7年には男1位、女4位に改善し、老人医療費も全国最低になったそうです。

当院でも病気の早期発見を目的に昭和37年から広島県下の農協で巡回健診を、昭和47年から入院ドックを開始しました。現在、住民健診は佐伯地区医師会の先生方の協力を得て実施しており、また院内では日帰りで行う外来ドックと1泊2日の入院ドックを実施しています。病気の早期発見以外にも、最近の食習慣の欧米化・運動不足・ストレスなどから起こる生活習慣病（肝臓病・高コレステロール・肥満・高血圧・糖尿病など）へ

の準備状態を知ることができませんので、異常がなくても普段の生活を反省するきっかけになるでしょう。また健診を毎年続けることで健康状態の変動をチェックすることができ、自覚症状のない健康に自信のある30歳、40歳頃から健診を受け始めれば、高齢になって何か症状があつて初めて受診するよりも、万一病気がみつかったとしても進行していないことが多く、治療も短期間で済み社会復帰も早いでしょう。

多忙であつたり、病気が見つかった時の恐怖を思うとなかなか足の進まない方がおられることも事実ですが、皆様の心掛け次第で今後の長い人生は良くも悪くもなります。

厚生労働省のまとめた「1999年健康マップ」によりますと、健診受診率の全国平均は39・4%で年々上昇傾向にあります。都道府県別では群馬県の61・1%がトップで、山形県、秋田県と続き、広島県は26・2%で残念ながら全国最下位でした。

私達はそれぞれの方にふさわしい「元気で長生き」の生活を心から望んでいます。

健診について詳しくお知りになりたい方は、お気軽に当院健康管理課にお尋ね下さい。

診療科紹介

外科



副院長 角 重信  
 外科主任部長 川口 正晴  
 手術中材 主任部長 中光 篤志  
 部長 永田 秀之  
 副部長 香山 茂平  
 医師 熊谷 元  
 医師 島筒 和史

一般外科は角 重信、川口正晴、中光篤志、永田秀之、香山茂平、熊谷 元、島筒和史の7名のスタッフで外来診療、検査・治療、手術を行っています(平成13年10月1日現在)。一般外科では主に頸部疾患(甲状腺)、乳腺疾患、消化器疾患(食道、胃、十二指腸、小腸、大腸、肛門)、肝臓・胆嚢・胆管疾患、膵臓疾患、各種ヘルニア(臍、そけい、大腿等)などの疾患を扱っています。私達はこれら様々な疾患に対応するため最先端の技術を修得し、多岐にわたる治療を実践すると共に、専門性を有する診療という特性を併せ持ち、地域のニーズに応えられるよう努力しています。

外来診療…原則として予約診療制および紹介制で行っていますが、新患や急患の方には常時対応しております。術後の患者さんに対するフォローアップや従来入院にて施行していた化学療法を現在では主に外来通院で行っています。

検査・治療…頸部、乳腺、腹部の超音波検査、穿刺細胞診、術後造影、黄疸に対する減黄術、イレウス管挿入による腸閉塞処置などは当科で、また消化管造影・内視鏡、CT、MRI、血管造影、放射線治療などは内科、画像診断部および放射線治療科と連携して行

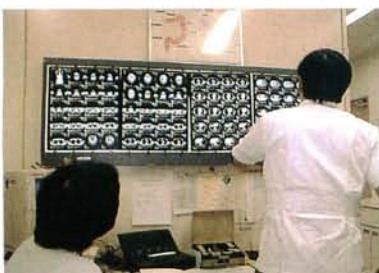
っています。

手術・月曜、金曜日の午前、午後毎日施行しており、昨年の手術件数は84件でそのうち全身麻酔症例は579件でした。悪性疾患の手術例では甲状腺癌4例、乳癌50例、食道癌1例、胃癌65例、大腸癌100例(結腸癌64例、直腸癌36例)、肝臓癌3例、胆嚢・胆管癌8例、膵臓癌6例、良性疾患の待機手術例の主なものは胆石症86例、そけいヘルニア101例、肛門疾患26例でした。急患手術は185例で急性虫垂炎120例、腸閉塞25例、胃・十二指腸潰瘍穿孔性腹膜炎9例、小腸穿孔性腹膜炎7例、大腸穿孔性腹膜炎6例、ヘルニア嵌頓7例、その他11例でした。当院では集中治療室(ICU)も完備され、休日・時間外の緊急手術にも充分対応できる体制にあり、年々手術症例数は増加傾向にあります。



検査、治療、手術は充分な説明に基づき患者さんとご家族のご理解(インフォームドコンセント)のもとに施行するようにしています。手術においては、各種疾患に

対する日本のガイドラインや世界的規模で行われる大規模比較試験のデータをもとに、未だに多い進行癌に対する徹底的な郭清を伴う拡大手術はもとより、近年の縮小手術(低侵襲手術)の傾向を鑑み、胆石症の標準術式である腹腔鏡下胆嚢摘出術は平成元年より施行しており、現在では早期の胃癌・大腸癌の腹腔鏡下(補助下)切除術へと腹腔鏡下手術の適応を拡大しています。また最近著しい増加傾向にある乳癌では積極的に乳房温存術に取り組んでおり、再発・進行癌ではホルモン療法、化学療法はもちろん他部位の再発・進行癌と同じく、他科と連携して化学療法、放射線療法を組み合わせた集学的治療を積極的に行っています。さらに、そけいヘルニア(脱腸)の手術は、現在では標準術式となっている人工素材のメッシュを用いた手術を平成10年より施行しています。このように当一般外科では常に最先端の医療を提供できるよう日々精進しております。



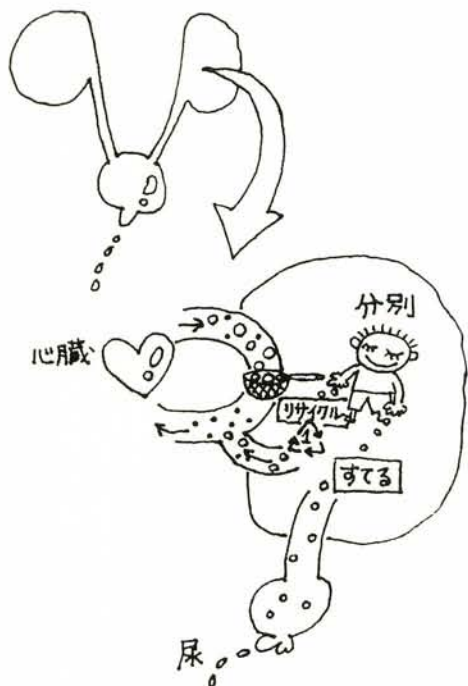
## 検査データのよみ方

「尿検査は何のためにやるの？」

今回は、健康診断などで必ず行う尿検査について説明します。尿からは主に腎臓や膀胱など尿路系の情報が得られます。尿は血液が腎臓でろ過され出て来るもので血液成分の濃度と関係があります。

「尿に糖が出ていますよ」などといわれた場合、血液中の糖の量が一定量を超えたために尿中へ糖が出てしまったことを表しています。また黄疸の場合には増加した血中のビリルビンが尿に排泄されるため泡まで茶褐色の尿が排泄されます。血液を採取しなくても尿を調べることが出来ます。

皆さんの1日の尿量は約1,000cc位



です。もちろん季節や水の摂取、汗によっても違いが出てきますが、多尿(500cc以上)が持続する場合は糖尿病や抗利尿ホルモン産生が低下する尿崩症が考えられます。また尿量が少ない場合(500cc以下)には腎臓へ流れ込む血液量の減少、鉛・水銀・カドミウムなどの重金属や抗生物質の悪影響、腎臓機能の低下などを考慮しなくてはなりません。

血尿(尿潜血反応が陽性)が出た時は腎盂炎、膀胱炎、尿路結石、腎臓・尿管・膀胱のがんなどが疑われますが、尿中の細胞を顕微鏡で詳しく調べることで鑑別できる場合も少なくありません。例えば膀胱炎では白血球や細菌が多数認められ、尿路結石では赤血球が多く出ます。またがんでは尿中にがん化した細胞を認めることがあります。

尿蛋白が陽性的の場合、激しい運動や長時間の起立後に一時的に陽性となる生理的蛋白尿と、腎臓に異常があり持続的に陽性を示す病的蛋白尿があります。通常大きな分子である蛋白質は腎臓で糸球体と呼ばれる「ふるい」にかけられ尿中に出ることはありませんが、糸球体腎炎、間質性腎炎、膠原病、糖尿病など様々な病気でこの「ふるい」の目が大きくなり尿中に蛋白が出てきます。病的蛋白尿を放置すると透析療法を要するような深刻な事態にも発展する危険性がありますので、蛋白尿については多くの場合、精密検査が必要となります。

## 「採尿のための

ひとことアドバイス」

尿検査に使用する尿は早朝第一尿いわゆる起きぬけの尿が一番良いのですが、尿を病院まで持ってきて頂くのは大変なので、通常中間尿(放尿の中間で採取した尿)を使って検査をします。また出血部位を知るために尿を2つか3つに分けて採取することもあります。ご不明な点がありましたら、尿検査室へお尋ね下さい。



## 読者寄稿

## 広報誌「せと」を手にして

患者として永らく、JA広島総合病院に通院している男性である。関口善孝院長より、病院の広報誌「せと」を頂いた。

その創刊は平成十三年五月十五日で、玄関や各病棟食堂に置かれたり、郡下の医師会関係に配布されたという。季刊発行でカラフルなレイアウトだし、通常のPR誌より垢抜けした斬新さがうかがえる。八頁の紙面にわたり、院内外の者があまり知らないところの紹介や、最近購入の医療機器の説明がされている。また患者側からも尋ねてみたい自分の検査項目とその結果の見方・評価の方法について、検査部門の方からわかりやすく説明してあった。その試みは、在来の医療においてあまりなされなかつた行為であるだけに、ありがたい企画である。

第二号には、のぞみの会、ストーマ相談会の紹介があり、ボランティア活動も熱心にされていることがわかった。最近では、本院創立五十周年を記念して、後援会より百余冊の図書寄贈を受けたそうだ。一階のロビーや各階食堂のコーナーに常備され、待合の人や、入院患者に読まれている姿をよく見かける。

次号からも、広報誌を手にするのを楽しみにしている。

Y・E記



※受付時間：午前8時30分から午前11時まで

# 各科外来診察予定表

診療科	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
第一内科 (呼吸器)	初診	玉川			光山	
	再診			光山・玉川	玉川	光山
	午後診療 1:30~3:30	喘息外来 広大医師				
第一内科 (循環器)	初診	折田	藤井・井上	前田・井上	井上	小林
	再診	藤井	関口・前田	小林	関口・前田 小林	関口・藤井 折田
第二内科 (腎臓)	初診		串畑			平林
	再診	平林		平林	串畑	
	午後診療 1:30~3:30		CAPD外来 平林・串畑			
第二内科 (内分泌)	初診	石田(和)			岡西	
	再診	岡西	石田(和)・岡西	石田(和)・岡西	石田(和)	石田(和)・岡西
	午後診療 1:30~3:30		岡西		石田(和)	
第三内科 (消化器)	初診	小松	石田(邦)	徳毛	中尾	宮中
	再診	徳毛	小松・中尾	石田(邦)・宮中	小松	石田(邦)
小児科	初再診	中島・守屋	中島・荒新	守屋・荒新	中島・守屋	中島・荒新
	午後診療 2:00~3:00	慢性疾患 腎・肝炎・喘息等	予防接種 心臓		慢性疾患 腎・肝炎・喘息等	乳児検診 (要予約)
	午後診療 4:00~5:00	一般診療行います (医師交替制)			一般診療行います (医師交替制)	
外科	初再診	川口・中光	角・島筒	中光・香山	川口・香山	角・永田 熊谷
心臓血管外科	初診	川上 (10:00迄)	中尾	川上 (10:00迄)	前場	川上
	再診		川上		前場	中尾
整形外科	初診	水野・大杉	※水野 (10:00迄)	中村	大田	※進藤 (10:00迄)
	再診	進藤・大田	※中村	水野・大田 大杉	進藤・水野	※大杉
	脊椎外来				中村	
	形成外科					茂木
※手術の都合で交替することがあります						
脳神経外科	初診	田口	黒木	湯川	隅田	田口
	再診	湯川	隅田	田口	田口	黒木
呼吸器外科	初再診	渡	渡	渡	手術日	渡
産婦人科	初診	中尾	中西	永井	中西	今田
	再診	中西・永井	中尾・今田	中西・今田	中尾・永井	中尾・永井
	午後診療 2:00~3:00		妊婦検診 (要予約)		妊婦検診 (要予約)	

- 初診
- 再診
- 午後診療



診療科	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
皮膚科	初再診	古谷・石丸 前田	古谷・前田	古谷・石丸 前田	古谷・前田	古谷・石丸 前田
	午後診療 3:00~4:00				古谷・石丸	
泌尿器科	初診	広本・池上	小深田	植木	広本	小深田・池上
	再診	植木	広本・植木	小深田・広本	池上・小深田	植木
眼科	初再診	二井・亀井	二井・亀井	二井・亀井	二井・亀井	二井・亀井
耳鼻咽喉科	初再診	小村・木村	小村・木村	小村・木村	小村・木村	小村・木村
	午後診療 3:30~4:00	第2月曜 アレルギー 第4月曜 補聴器 (医師は交替制)				
歯科口腔外科	初再診	今田・原田	今田・原田	今田・原田	今田・原田	今田・原田
精神科・心療内科	初診	和泉	和泉	柳井	柳井	和泉
	再診	柳井	柳井	和泉	和泉	柳井
	午後診療	和泉		柳井		和泉
麻酔科	初再診	松本	井上	井上	安田	松本
画像診断部	初再診	鈴木	藤川・森	鈴木	藤川・森	谷為
放射線診療科	初再診	和田崎・高澤	和田崎・高澤	和田崎・高澤	和田崎・高澤	和田崎・高澤

(H13年12月1日現在)



新任Drの紹介



呼吸器外科  
主任部長  
渡 正伸

今回、当院に呼吸器外科が新設されることとなり赴任いたしました。研修医時代を当院で過ごし平成6年にも短期間勤務しておりご存知の方も多いと思います。住民のための患者本意の医療を目指して頑張りたいと思います。



眼科  
亀井 千夏

9月に着任以来、内科から紹介されてくるたくさんの方の糖尿病患者さんの眼底を診ながら、内科と眼科の連携の重要性を実感する毎日です。内科の先生が忙しくなれば眼科も忙しくなるわけですが、少しでも患者さんの治療の助けになれば幸いです。

JA広島総合病院基本理念

1. 安心な病院 私たちは、すべての人に信頼される医療の実現に努めます
2. 親切な病院 私たちは、和と思いやりの心を大切にします
3. 身近な病院 私たちは、地域に密着した医療と健康的な生活の提供に努めます
4. 立派な病院 私たちは、最新の知識と技術を習得し良質な医療の提供に努めます

患者さんの権利

1. あなたは、個人的な背景の違いや病気の性質などにかかわらず、必要な医療を受けることができます。
2. あなたは、医療の内容、その危険性および回復の可能性について説明を受け、十分な納得と同意のうえで適切な医療を受けることができます。
3. あなたは、今受けている医療の内容についてご自分の希望を申し出ることができます。
4. あなたの医療上の個人情報保護されます。
5. あなたに研究途上にある治療をおすすめる場合には、治療の内容や従来の治療方法との違いなどについて、前もって十分な説明をします。

## JA広島総合病院 ボランティア活動の紹介

地域医療連携室 山崎 裕恵

『ボランティア活動をしたい人たちがいます。がそちらの病院ではボランティアの受け入れはいかがでしょうか』と電話が入ったのは6月中旬。増改築が完成し新装なった病院に新たにボランティアの募集を考えていた頃だったので、ご紹介の声は天の声のように有り難く思いました。

6月27日に4人の女性が来院され、ボランティアは初めての経験とのこと。不安と緊張の面持ちでしたが、皆さんとても穏やかで謙虚な姿に感動しました。お互いに顔見知りというわけでもなく、人から人への言い伝えで集まられたようです。まずは病院に馴れていただくことから始めましょうと外来案内から入りました。1日、2日と活動されるうちに少しずつ病院のことがわかり、とても楽しくやることが多いが



受付風景「何かお手伝いしましょうか？」

り、患者さんに学ぶことが多いと明るい声でいわれます。又、モニターの役目もしていただき、病院が気づかないことを提案して下さり、改善することも多くあります。10月現在で11人のメンバーに増え、オレンジ色のサロンエプロンに患者さんが気軽に手助けをお願いされる風景や、植木の水遣り、電話の清掃などあちこちで見かけるようになり安心・親切・身近・やさしい病院という理念にびつたり馴染んだ光景になっています。年齢は30〜60代と幅がありますが、家にお年寄りを抱えた人、病弱な子供を抱えた人、学童期の子供のいる人、仕事を持っている人などそれぞれ忙しい合間を縫って参加していらっしやいます。活動を通して仲間づくり、支え合い、生きがいを高めるボランティア精神に心から応援の場所を提供していきたいと思えます。リーダーも生まれ組織もできつつあります。何の資格も必要ありませんので空いた時間に少しでもボランティア活動をしてみたい



「さあ！車イスの出番だ！」「次は私が行くよ。」

方、どうぞお気軽に声をかけて下さい。ご参加をお待ちしています。活動の内容は

- 院内の案内 ○患者さんの受診、送迎、搬送介助
- 環境美化 ○患者さんの身の回りのお世話 ○食事介助 ○散歩介助 ○身体介護
- お茶配り ○子供の遊び相手 ○ガーゼたたみ ○各科のメッセンジャー等となっています。

連絡先はJA広島総合病院東棟2階 地域医療連携室です。

また、一般の方とは別に日本赤十字広島看護大学のボランティアサークル活動があります。

学生は成人病棟の患者さんのお世話、小児病棟で子供の遊び相手のボランティアをしています。22名の学生ボランティアはピンク色のサロンエプロンを身につけて水曜日に活発な部活動をしています。



学生による足浴「気持ちいいですか？」

## 中学生の職場訪問をうけて

看護部長 藤田 照美

「よろしくおねがいします」の挨拶が病院玄関に響き、9月19日野坂中学男子生徒6名、10月10日七尾中学女子生徒12人の職場訪問をうけました。

これは「総合的な学習の時間」の中で、卒業後の自分の進路について考え、自分と職業・職業と社会との関わり等、考えることを目的に行われ、当院も積極的に受け入れています。

社会の一員として働くということが、いかに大切で責任が求められることなのか、という厳しい面や働くことを通じて味わう喜びや誇りなどを直接職場で話を聞きより深く自分の進路について考える機会にしたかったこと。キラキラ光るまなざしに、私も○十年前を思い出し：一生懸命質問に答え、院内を案内しました。

職業選択と共に「命の大切さ、健康でいることの幸せ」を少しでも感じてもらえたかな？

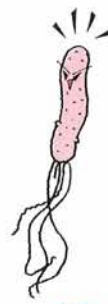


皆さんの知りたい身近な病気について、インタビュー形式で取り上げます。健康管理の一助となるよう、シリーズで紹介しますので、ご活用ください。

シリーズ

病気のQ&A

へリコバクター・ピロリ



?



回答者  
第三内科部長

小松 弘尚

みなさんはピロリ菌って知っていますか？可愛らしい名前に似合わず、胃の様々な病気と深い関わりのあるとても怖い菌だそうです。今回は当院消化器内科小松弘尚部長にピロリ菌について教えていただきました。

Q ヘリコバクター・ピロリってどこに感染しているのですか？

A ヘリコバクターは胃の中に住む特殊な細菌です。胃の中には食べたものを消化するために胃酸というとても強い酸がありますから、長い間胃の中に細菌が住めるとは誰も考えなかったのです。しかし、1982年にオーストラリアの医師らにより胃の中に細菌が感染していることが証明され、ヘリコバクター・ピロリと命名されたのです。しかもその細菌は胃炎や胃潰瘍を起こす悪い細菌だったのです。ヘリコバクター・ピロリが感染しているとはどんな病気になるのですか？

A ヘリコバクター・ピロリに感染することにより起こってくる可能性

のある病気は、慢性胃炎(萎縮性胃炎)、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、胃癌、胃リンパ性腫瘍などがあります。いろいろな病気と関係があるので、それぞれについて説明していきます。

まず、確実に起こる病気は慢性胃炎(萎縮性胃炎)という胃の炎症です。この細菌が発見される前には、慢性胃炎は人が歳をとっていくことによる胃の老化現象として理解されていましたが、この細菌が胃粘膜に炎症を起こすことによって胃の粘膜が痩せていく病気になることが分かってきました。実際、若くても萎縮性胃炎になっている人もいれば御高齢の方でもまったく胃炎のない正常の胃もあるのです。もちろん、正常の胃の方にはこの細菌は感染していません。

胃や十二指腸(胃を過ぎたところ)にできる粘膜のひどい損傷を潰瘍と言いますが、これらの潰瘍もこの細菌との関連が確実と言われています。ヘリコバクターが発

見される前は、いろいろな治療により潰瘍を治しても治療を止めるとまた再発してしまい、何回も繰り返すことが大変多かったのです。また、通常の治療では治らない潰瘍に悩まされた患者さんもいらっしゃいました。しかし、この細菌を駆除することにより、再発を繰り返していた潰瘍は再発しなくなり、通常の治療では治らなかつた潰瘍も治るようになったのです。

胃潰瘍とヘリコバクターとの関連に関しては、かなり濃厚であると考えている専門家がほとんどでしょう。ただし、まだ明確な証拠がなく、詳しい結論は出ていません。胃リンパ性腫瘍は比較的稀な疾患で一般の患者さんにはなじみが乏しいと思いますが、ヘリコバクターとの関連性は非常に強いということが分かっており、保険診療には登録されていませんが、ヘリコバクターの除菌治療により治癒することが確認されています。

Q ヘリコバクター・ピロリに感染しているすべての人が病気になるのでしょうか？

A 日本人は欧米人に比べてヘリコバクターの感染率が高いと言われています。40歳以上の人の約70%がこの菌が感染しています。感染者のほとんどは慢性胃炎になります。胃潰瘍・十二指腸潰瘍、胃癌などになる人はごくわずかです。慢性胃炎も治療が必要な程度のもは少数の患者さんに限られます。

しかし、どのような人がどの病気になるのかは詳しいことはまだ分かっていません。

Q ヘリコバクター・ピロリは人から人に移っていく伝染病ですか？

A ヘリコバクターは細菌ですから伝染する可能性があります。しかし、この菌の詳しい生活史は分かっておらず、どのようにして伝染しているのかは解明されていません。ただ、幼少時に口から感染して保菌者になるのではないかとということが推測されています。

Q ヘリコバクター・ピロリに感染しているかどうかを知るにはどんな検査が必要なのですか？

A 感染の有無だけを調べるのでしたら、内視鏡検査はしなくても、吐いた息(呼気)を調べる大変簡単な検査(尿素呼気テスト)で判定できます。ただし、この菌によりその人の胃がどのような状態にあるのかを知るにはやはり内視鏡検査が必要となります。

Q ヘリコバクター・ピロリの治療方法を教えてください。

A 潰瘍の治療に使用される薬といわゆる抗生剤の組み合わせを1週間内服することにより約90%の成功率で除菌ができます。ただし、この除菌治療が認められているのは胃潰瘍・十二指腸潰瘍のみであり、慢性胃炎や胃癌などの疾患には厚生労働省は保険適応を許可していません。



栄養コーナー  
No.03

## …キノコごはん…

ヘルシーなお弁当を持ってもみじ狩りに出掛けませんか？



### 作り方

- ①シメジは小房に分ける。エノキはほぐして半分に、生椎茸は食べやすい大きさに切る。人参は3ミリの厚さにスライスし、イチョウやモミジの型で抜く。三つ葉はさっと湯通しして2～3センチの長さに切る。ぎんなんは横半分に切る。
- ②キノコと人参を鍋に入れ、調味料を加えて火にかける。火が通ったら具を取り出し、煮汁を煮詰める。
- ③ごはんの上に②の具をのせ、三つ葉・ぎんなん・白ゴマを散らす。煮汁をかける。

キノコごはん 1食分

・エネルギー 451kcal	・たん白質 ……10.2g
・脂肪 ……1.9g	・糖質 ……97.9g
・食物繊維 ……4.6g	・塩分 ……1.0g

<材料> 5人分

米 ……	4合
シメジ ……	2パック (200g)
エノキ ……	1袋 (100g)
生椎茸 ……	1パック (100g)
人参 ……	小1本 (100g)
三つ葉 ……	1ワ (50g)
ぎんなん(茹で) ……	10個 (30g)
白ゴマ ……	小さじ2杯
砂糖 ……	大さじ1杯
しょうゆ ……	大さじ2杯
出し汁 ……	適量

### 一言アドバイス

#### ●糖尿病などで食事療法されている方へ

ごはんを玄米に変えると食物繊維が4.6g→7.4gに増えます。血糖の上昇を抑えコレステロールの吸収を抑制する食物繊維は、1日20～25gを目標にとりましょう。

#### ●高血圧などで塩分制限されている方へ

ごはんには塩分が入るので、おかずは酸味や出し味を効かせて薄味に仕上げましょう。

#### ●腎臓病などでたん白質制限されている方へ

低たん白ごはんにかけてみてはいかがでしょうか？ 具のみのエネルギーは52kcalたん白質は3.4gです。

### 豆知識

秋の味覚「キノコ」は低エネルギーでビタミンやミネラル、食物繊維も豊富な食品です。また旨味成分のアミノ酸類も含むので、料理に入れるとコクが加わります。

