



おかげさまで  
市立大津市民病院は  
令和元年に開設120周年を  
迎えました。

患者さんと病院を「つなぐ」情報誌

# つなぐ

TSUNAGU

O t s u   C i t y   H o s p i t a l

2020年  
**vol.6**

ご自由にお持ちください



○ 整形外科の人工膝関節手術の様子  
(P2ハイ!こちら整形外科です)

## Contents

特集 ~シリーズ「がん」~直腸癌に対するロボット手術	1	チーム医療 口腔ケアチーム／特定看護師の活動	7
ハイ!こちら整形外科です!	2	120周年イベント	8
ハイ!こちら小児科です!	3	救急体制／寄附金募集	9
「病院探訪」～そこが知りたい～		かかりつけ医紹介コーナー	
DMATってどんな活動をしているの?	4	竹下整形外科／加藤内科胃腸科	10
Topics:白内障ってどんな病気?	5	栄養部 おすすめ料理	11
Pick Up:「ポリファーマシー」って聞いたことがありますか?	6		

# 特集

—シリーズ「がん」—

# 直腸癌に対するロボット手術



外科医長  
平井 健次郎

## Q1 直腸がんはどこにできるがんですか？

A1 大腸は1.5～2mほどの長さの臓器で、結腸と直腸に分けられます。直腸がんは、大腸のうち肛門から約20cmまでの直腸にできるがんです。

## Q2 直腸がんの原因は何ですか？

A2 日本における大腸がんは増加傾向にありますが、原因としてまず挙げられるのは食生活の欧米化です。それ以外にもいくつかの調査結果が報告されています。アルコール摂取は少量では影響が少ないものの、1日46g以上（ビール約900ml、ワイン約400ml）で2倍、1日92g以上で3倍に大腸がんのリスクが増加するといわれています。また、喫煙は男性の直腸がん発生との関連、運動不足は男性の結腸がんや女性の直腸がん発生との関連が示唆されています。そのほか、肥満や脂肪の過剰摂取も危険因子と考えられています。

## Q3 直腸がんは予防できますか？

A3 直腸がんの発生を確実に抑える有効な予防法は現在のところ

確立していません。最近では、アスピリンなどの消炎鎮痛剤が大腸がんを予防すると報告されていますが、効果と安全性に関しては検討が行われているところです。直腸がんに限らず生活習慣病を予防するためには、バランスのよい食事、適度な運動、規則正しい生活を心がけることが大切だといえます。

## Q4 自覚症状はありますか？

A4 早期の直腸がんの場合には症状はありませんが、進行がんになると血便、便秘、下痢のほか、便が細くなるなどの便の異常が現れます。また食欲がなくなったり、体重が減ったりすることもあります。

## Q5 腹腔鏡手術とロボット支援手術の違いは？

A5 一言でいうと腹腔鏡手術の欠点を、ロボットを使って補うのがロボット支援手術です。お腹に複数の穴を空けてそこから鉗子と呼ばれる細い道具をお腹に入れて行う手術を腹腔鏡手術といいます。一方、ロボット支援手術は、ロボットの目と手を使って行う腹腔鏡手術といえます。具体的には、腹腔鏡手術で

お腹に入れたカメラが映し出す画面は2次元ですが、ロボット支援手術では3次元の画面をみて手術を行うことができる所以、奥行きの把握が容易です。また腹腔鏡手術で使う道具はまっすぐで先端は曲がりませんが、ロボット支援手術で使うロボットの手は先端に関節があり指先のように自由に動かすことができます。

## Q6 当院では直腸がんに対するロボット支援手術も可能になりましたが、患者さんにとってどのようなメリットがありますか？

A6 ロボット支援手術の特徴は自由に動く関節と3Dカメラですが、特に狭くて深い骨盤内で行う直腸がん手術でそのメリットを享受することができます。これまで人工肛門をつくる必要のあった直腸がんの方が人工肛門を回避できたり、直腸がん手術で頻度の高い排尿障害などの合併症を減少できたりすることが期待されています。

(文責：外科医長 平井健次郎)



ダ・ヴィンチを使用した手術の様子

# ハイ!こちら 整形外科です!

## 整形外科のご紹介



常勤医師5名で、整形外科疾患を幅広く診療しています。今回は手の外科についてお話しします。

整形外科 診療部長  
**小橋 裕明**

### Q1 診療体制や専門分野は?

**A1** 常勤医師5名で、整形外科の疾患を幅広く診療しています。特に骨折などの外傷、人工股関節や人工膝関節などの関節外科、手外科を得意としています。

### Q2 手の外科って?

**A2** 人類は直立二足歩行によって両手が自由になり、進化しました。特に親指と人差し指で物をつまむという行為は人間だけが獲得した特徴的な機能です。手は人間の行動と密接に関わりがある特別な器官で、その手の病気や怪我を診療するのが手外科です。肘から手までが対象部位で、

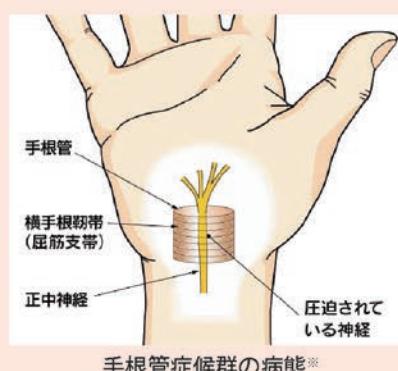
- 骨折や脱臼、外傷
- 腱鞘炎や腱の障害
- ヘバーデン結節やCM関節症などの変形性関節症や関節リウマチ
- 手根管症候群などの末梢神経の疾患
- 多指症や合指症などの先天異常

などを診療しています。

また、切断した指の神経や血管などを繋げる顕微鏡下手術（マイクロサージャリー）も手の外科で行います。

### Q3 当院における手外科の特徴は?

**A3** 当科の特徴として、内視鏡を使用した、手根管症候群に対する鏡視下手根管開放術が挙げられます。手根管症候群とは、正中神経が手首のところで圧迫を受けて、親指から薬指の半分までにしびれや痛みなどが生じる疾患です。女性に多く、50代以降に生じやすい疾患ですが、むくみやすい妊娠後に発症する場合もあります。



### Q4 手根管症候群の治療は?

**A4** スプリント（ソーター）による安静やステロイド注射などの保存療法をまず行い、改善しない場合は手術をお勧めします。

### Q5 手根管症候群の手術は?

**A5** 手術には大きく分けて、直

視下と鏡視下という2つの方法があります。直視下の場合は手根部を切開するため、術後に手をついた際の痛みが強く残ってしまうケースがあります。鏡視下の場合はこの術後の痛みが生じにくいメリットがありますが、内視鏡を使用するため視野が狭く、神経や血管を傷つけてしまう可能性が高くなります。当科では原法（開発されたもともとの方法）に工夫を加え、神経や血管を確認できる十分な視野を確保した、より安全性の高い鏡視下手根管開放術を行っています。手術は日帰りで、1時間程度で終ります。両手に症状が出ている場合は片手ずつ手術を行います。事務仕事であれば翌日からの復帰も可能ですし、水に濡れないようにすればお風呂も入れます。

（文責：整形外科 診療部長 小橋裕明）

※日本手外科学会「手外科シリーズ1」から引用

### 【読者の方へ】

手根管症候群が進行すると、指の筋肉がやせて物がつまみにくくなり、治療後の回復にも時間がかかります。早期治療が早期回復につながりますので、手のしびれや痛みで悩んでおられる方は当院整形外科にご相談ください。

# ハイ!こちら 小児科です!

## 小児科のご紹介



4人の常勤医師  
がそれぞれの専  
門分野を活かし  
ながら診療にあ  
たっています。

小児科 医長 木原 明生

**Q1** 小児アレルギーについて  
教えてください。

**A1** 大きく分けて、気管支喘息、  
食物アレルギー、アトピー性皮膚炎  
の3つの疾患があります。

アレルギーは環境や遺伝など複  
数の要因で起こります。治療には  
ご家族の協力がとても大切です。

**Q2** 気管支喘息について  
教えてください。

**A2** 気管支喘息では、重症度に  
よって適切な治療を使い分けること  
が大切です。

中等症\*以上の患者さんにはご自  
宅で定期的な吸入療法をすること  
をお勧めしていますが、上手に吸入  
できていないために症状が改善し  
ないケースもあります。そのため、  
吸入の指導や補助器具の紹介、使  
い方の説明はもちろん、受診され  
たときにしっかり練習していただき  
て、お薬の効果が出やすいよう手  
厚いフォローを心がけています。



**Q3** 食物アレルギーについて  
教えてください。

**A3** 現在は研究が進んで、食べ  
られなかった食物を少しづつ食べ  
ていくことで、克服できる場合が多  
いといわれています。ただし、食  
べる量や方法は医師と相談して決  
めなければ、強いアレルギー症状  
を誘発することもあり危険です。食  
べられるかどうか判断したり、食  
べる量や方法を決めるためには食物  
負荷試験が必要です。当院ではこ  
の食物負荷試験を積極的に行って  
いますので、食物アレルギーでお困  
りのお子様がいらっしゃれば、是非  
ご相談ください。

**Q4** アトピー性皮膚炎に  
ついて教えてください。

**A4** アトピー性皮膚炎は基本的  
に皮膚の病気ですが、食物アレル  
ギーが関与している場合もあります。  
それらを見極めて、塗り薬の分量や  
食物制限の必要性とその程度など、  
バランスをとりながら治療を進め  
ることが大切です。

ステロイドの塗り薬も使用しま  
すが、保湿剤など他のお薬と組み合  
わせながらバランス良く使用すれば  
副作用で困ることはまれです。必要  
であれば食物アレルギーの診療

も並行して行うなど、患者さんに適  
した、バランスのとれた治療を心が  
けています。

**Q5** 今の時期に気をつける  
小児疾患は?

**A5** インフルエンザは春先まで  
流行するので、注意が必要です。  
小さいお子さんの場合、RSウイルス  
に感染すると重症化しやすく、入  
院治療が必要になることが多いの  
で、こちらも注意が必要です。また、  
スギ花粉が飛び始める時期なので、  
花粉症の方は早めに治療を開始す  
ると、ひどくならずに過ごせるの  
ではと思います。

(文責: 小児科 医長 木原明生)

\*中等症: 症状が毎日で週1回以上日常生活や睡眠が妨げられ、しばしば悪化する状態。

### 【読者の方へ】

4人の医師がそれぞれ専門  
分野を持ちながら、地域の開  
業医の先生ともしっかりと連携  
して診療しています。かかり  
つけ医から当院の受診をすす  
められたり、ご心配なことが  
あるときは当院の小児科をご  
利用いただければと思います。



# ～そこが知りたい～ DMATって どんな活動しているの？



救急看護認定看護師  
吉田 修

こんにちは！ERおおつで救急看護認定看護師として働いている吉田修です。

みなさまはDMATってご存じですか？DMATとは Disaster Medical Assistance Team の意味で、略してDMATと呼ばれる災害派遣医療チームのことです。災害の専門的な訓練を受けた医師・看護師・業務調整員（医療技術職や事務員）などで構成されています。

DMATは災害発生直後から自力で現地へ赴き、災害の急性期から活動する機動性を備えたチームです。市立大津市民病院にも医師3名、看護師9人、業務調整員7名が現在このDMATに登録しています。

通常は一般の病院職員として救急外来や一般病棟など各部署で勤務していますが、いざ災害が発

生した場合は、すぐにDMATとして現地へ向かいます。当院には災害時にすぐに現地へ迎い、活動できるよう専用の車両（DMATカー）が準備されています。

活動内容としては傷病者のトリアージ（重症度にあわせて治療順位を決めるこ）を行ったり、現地での治療や搬送時の観察や処置などを行います。

過去に出動した災害としては

2011年／東日本大震災  
岩手県派遣

2013年／滋賀県台風18号被害

2018年／大阪府北部地震

2018年／西日本集中豪雨災害  
愛媛県派遣

2019年／台風19号被害  
長野県派遣

などに出動しています。



東日本大震災にて



台風19号水害にて

実災害での活動を思うと華々しい活動のように思われますが、実はわたしたちDMATの活動のほとんどは目立たない地味な活動です。災害が発生していない時期は通常の勤務の傍ら、出動に備えて応急手当の資機材の点検を行ったり、災害の勉強会や訓練を行っています。平時から常に災害に備えておかないとさという時に役に立ちません。そのため、いつも出動出来るように資機材と知識、心の準備をしています。

「災害は忘れたときにやってくる」とは科学者の寺田寅彦の言葉ですが、近年の災害は忘れる前にやってきます。わたしたち市立大津市民病院DMATも常に災害に備え、有事の際は日本全国どこにでも出動するつもりで日々努力し続けています。

(文責：3B病棟主査 吉田 修)



# 眼の健康のお話 －白内障－



最新の手術顕微鏡を導入し、より精度の高い安全な白内障手術が可能になりました。

## Q1 白内障ってどんな病気？

**A1** 病気というよりも、加齢により水晶体が濁る状態で、誰にでも起こります。加齢によるものなので、予防はできません。糖尿病性白内障など病的なものもありますが、いずれも手術での治療となります。個人差はありますが、60歳頃からだんだんと水晶体の混濁が進み、75歳くらいになると多くの方の視力が低下してくるか、もしくは見にくく感じるようになってきます。まぶしいというのも白内障の主要な症状のひとつです。

## Q2 どんな手術をするの？

**A2** 手術はある程度期間をあけて片眼ずつ行いますが、手術時間そのものは通常片眼で10分程度です。点眼麻酔を使用しますので痛みの心配はありません。痛みを感じやすい方はテノン囊下麻酔<sup>※</sup>をする場合もあります。

日帰りで手術される方が多いですが、翌日受診があるので家が遠い方や、一晩眼帯をして過ごすのでもう片方の眼の視力が悪い方には入院をおすすめしています。

## Q3 術後すぐに見えるようになるの？

**A3** 通常は翌日から見えるようになります。

## Q4 いつから仕事に行けるの？

**A4** 事務職であれば、数日で復帰できます。屋外でのお仕事の場合は1週間程度休んだ方がいいと思いますが、最近は小さなキズで患者さんにとって負担の少ない（小切開化・低侵襲化）手術になってきていますので、それにつれて休職期間も短くなっているように思います。ゴーグルをつけて早期に復帰される方もいます。

## Q5 術後の視力はどうなるの？

**A5** 矯正視力は通常上がりますが、裸眼視力は様々です。乱視



上位機種の最新眼科手術用顕微鏡『Proveo8°』  
(2019年10月時点)

のせいで裸眼視力が出にくいこともあります。眼内レンズの度数などを主治医と相談した上で手術を受けるようにしましょう。

## Q6 術後に気をつけることは？

**A6** 最も気をつけないといけないのは術後の感染症ですので、とにかく眼を清潔に保つことです。あとは眼をぶつけないことです。

※しろめ（結膜）の奥側にあるテノン囊というスペースに麻酔薬を注入します。点眼麻酔のあとに行います。

## 【読者の方へ】

白内障は、早期発見・早期治療が大切です。白内障は進行するほど水晶体が硬くなりますので、その分手術時間が長くなり、眼への負担や合併症が起こる可能性も大きくなります。早期の治療が患者さんにも、手術をする医療者側にもやさしいといえます。元気なうちに手術を受けておくというのもひとつの考え方です。術後の点眼が自分でできない、認知症があるために手術が受けられないという方も時々います。



# 「ポリファーマシー」って聞いたことがありますか？

普段何気なく飲んでいるお薬ですが、今回はお薬と上手に付き合うコツを聞いてみました。

お薬の種類と組み合わせ



薬剤部 薬剤長 中山 英夫

**Q1** 「ポリファーマシー」とはどういう意味ですか？

**A1** 「ポリファーマシー」は「poly」+「pharmacy」で「多くの薬」を示す造語です。

**Q2** どのような問題がありますか？

**A2** 多くの薬を服用することにより服薬アドヒアラランス※1の低下、薬物有害事象※2の発現、薬物相互作用※3の発現、同種同効薬の重複投与、残薬※4問題などさまざまな薬物関連問題を引き起こします。



**Q3** 市販のサプリメントとお薬との関係は？

**A3** ビタミン剤や市販のサプリメントとお薬を服用することで、

薬の数は増えます。そのためには薬の飲み忘れや飲み間違いを招いたりします。サプリメントはお薬の効果に影響を与える場合があります。

**Q4** お薬と上手につきあうコツは？

**A4** お薬と安全につきあうには、ポリファーマシーのすべてが悪いのではなく、その薬が本当に必要かどうかを医療者と考えることが大切です。高齢者の場合、薬物有害事象の発現が年齢とともに疾患数が増加し、薬の数が増加することが示されています。また、薬だけの影響ではなく、身体機能の

低下など他の原因も考えられます。一概に薬だけの影響とは判断できないことも多く、主治医に相談することが大切です。

**Q5** 「かかりつけ薬剤師・かかりつけ薬局」の役割とそれらをもつメリットは？

**A5** 「かかりつけ薬剤師・かかりつけ薬局」は、患者さんの全ての受診医療機関と服薬状況を一元に把握し、ポリファーマシーの改善に努めます。服薬状況や指導内容を主治医へ提供し、必要に応じて処方提案も行います。また、患者さんからの相談にはいつでも応じてくれます。

(文責：薬剤部 薬剤長 中山英夫)

※1：処方されるお薬を患者さんが理解、納得し、積極的に治療に参加すること。

※2：薬を服用することで出てくる、好ましくない症状など。

※3：複数の薬を服用することで、薬の効果が弱まる、あるいは強くなつて好ましくない症状などが出てくること。

※4：飲み忘れ等によって残ってしまった薬のこと。

## 【読者の方へ】

薬の多いことだけが問題ではありません。薬はすばらしい恩恵を患者さんに与えてくれます。薬の思いは医師・薬剤師・患者・家族それぞれにあります。ポリファーマシー対策は、その薬が本当に必要なのかどうかを医療者と考えることが一番重要だと考えます。





# 周術期等口腔機能管理をとおして ～お口の健康は全身の健康～



歯科口腔外科

お口は、食べる、話す、呼吸をするなど役割の多い臓器です。

そのお口の中の細菌数は4,000億個とも言われ、特に歯周病菌は糖尿病をはじめ、誤嚥性肺炎、動脈硬化など重大な病気にまで関連することがわかつてきました（図1）。また、唾液の分泌量の減少、舌の老化は放置するとQOL低下の原因となり、高齢化社会では重要な問題になっています。手術や治療で抵抗力、免疫力が低下した状況は口腔内細菌が原因で感染やトラブルを引き起こすリスクも高くなります。



（図1）

歯科口腔外科では専門性を活かし、院内チーム医療に積極的に参加しています。

中でも「周術期等口腔機能管理」は、術後の外科的手術後の合併症の軽減を目的に2012年4月より診療報酬に新設されたもので、医科との連携の下、入院前から退院後を含め一連の包括的な管理を行っています。

いざ手術！の前に、どうして歯科口腔外科受診なの？と疑問に思う方は多いと思います。

「周術期等口腔機能管理」のメリットは、①術後合併症（肺炎や、創部感染）の予防／②全身麻酔挿管時の口腔トラブルの予防（動揺歯抜歯やマウスピース作成）／③口腔環境改善により痛みや不快感を軽減し、術後早期に食事を再開／④がん治療の支持療法（口内炎、



口腔乾燥、カンジダ症等の発生や増悪予防）が挙げられます。

私たちは、「周術期等口腔機能管理」をとおし、口腔内検査にて動揺歯、感染源になりうる歯科疾患のチェック、周術期の口腔ケアを実施し、口腔内環境を整えるよう取り組んでいます。チーム医療の一員として医療を円滑に行うことにより貢献するとともに、患者様のQOL向上や早期回復に寄与したいと考えています。

（文責：歯科衛生士 山本伸子）



## 特定看護師が活動しています

当院では、厚生労働省「特定行為に係る看護師の研修制度」を研修終了した看護師2名が、従来の看護の視点に特定行為を含めた医療の提供を実践し円滑な療養生活を支援しています。

### 当院で実践している主たる特定行為

主には人工呼吸器の管理に必要なものです。

- 気管チューブの位置調整
- 人工呼吸管理がなされている者に対する鎮静薬の投与量の調整
- 侵襲的陽圧換気の設定変更
- 非侵襲的陽圧換気の設定変更
- 人工呼吸器からの離脱
- 気管カニューレの交換
- 直接動脈穿刺による採血
- 横骨動脈ラインの確保
- 持続点滴中の糖質輸液又は電解質輸液の投与量の調整
- インスリンの投与量の調整

### 特定行為とは

厚労省が定めた研修を修了した看護師が、38の特定行為において医師の判断を待たずに指示書（手順書）により一定の診療介助（特定行為）が実施できるものです。医師と協働し、状態に応じた医療をタイムリーかつ柔軟に提供していくためのものです。

# 120周年イベント



今回は野洲のおっさん改め、「白衣のおっさん」として大活躍やで～！

市立大津市民病院の第一歩は、前身である大津伝染病院が開院した明治32年7月にさかのぼります。

そして、たくさんの方に支えられながら令和元年、当院は120周年を迎えました。これを記念して、令和元年12月25日(水)『野洲のおっさん1日院長』という素敵なコラボ企画を開催しました。病棟回診やERおおつ見学など、楽しい内容が盛りだくさん！

当日の様子は、院内に設置してある病院広報誌「つなぐ」120周年特別号で詳しく紹介しています。ぜひお手にとってご覧ください。

歴史パネル  
紹介

病棟回診

動画は  
こちらから。→



1日院長  
就任式

ERおおつ  
見学



# 市立大津市民病院

# 救急外来「ERおおつ」は 24時間・365日 救急患者を受け入れています



## 当院の救急体制について

当院の救急に対する不安を与えるような、事実に反する報道が一部ありました。市立大津市民病院は今後もこれまでと変わらず、24時間365日、救急患者の受け入れ・治療を行ってまいります。緊急を要する患者さんは、当院救急外来「ERおおつ」を受診してください。

救急外来直通番号  
オーツ キューキュー  
**077-525-0299**



地方独立行政法人  
市立大津市民病院

## ご寄附のお願い



### みなさまのご寄附を医療機器の整備、療養環境の改善に活かします！

地方独立行政法人市立大津市民病院では、個人さまや法人・団体さまなどからのご寄附を受け付け、病院の運営に活用させていただきます。みなさまのご協力を宜しくお願ひいたします。

寄附募集概要

- **寄附金の使途**… 医療機器の整備、施設や療養環境の改善
- **申込方法**……… 当法人ホームページ「ご寄附のお願い」バナーより「寄附申込書」をダウンロードいただき、必要事項をご記入の上、法人事務局経営管理課にお申し込みください。  
※詳しくは、当法人ホームページ「ご寄附のお願い」バナーをご覧下さい。
- **優遇措置**……… 当法人は、「特定公益増進法人」に該当します。  
当法人への寄附金は、税制上の優遇措置が受けられます。

### 《問い合わせ先》

地方独立行政法人市立大津市民病院 法人事務局 経営管理課 TEL.077-522-4607(代) / メール: och1010@och.or.jp

# かかりつけ医 ご紹介コーナー

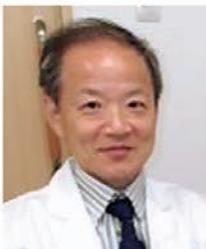
## たけしたせいけいが 竹下整形外科

大津市中庄一丁目14-10 TEL.077-572-9978

診療科：整形外科・リウマチ科・リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~12:00	○	○	○	○	○	△	—
14:00~17:00	○	○	○	○	—	—	—

●金曜、土曜は午前のみの診察です。●日曜、祝日、△第4・5土曜日は休診です。



院長 竹下 秀之 先生



### 《読者の皆様へ》

当院では、正確な診断、わかりやすい説明、適切な治療法の提供をモットーとしております。患者さんの年齢、職業、生活習慣など多くの要素を考慮し、ご希望を伺いながら、ご本人にとって最も適した治療法を選択致します。手術が必要な患者さんには、時機を逸することなく、専門医のいる近隣の病院や滋賀県内外の大学病院をご紹介します。安心してご相談ください。

## かとうないかいいちょうか 加藤内科胃腸科

大津市神領二丁目39-3 TEL.077-545-881

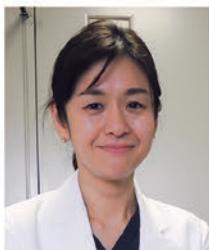
診療科：内科・消化器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	—	○	○	—
17:00~19:00	○	—	○	—	○	—	—

●休診日：木曜、日曜、祝祭日



院長 加藤 三郎 先生



工藤 菜穂 先生



### 《読者の皆様へ》

昭和55年開業以来、地域に根差した内科・胃腸科として診療を行っています。腹部エコー、胃カメラ、大腸カメラを受けていただくことが可能で、最新の機器を用いた苦痛の少ない検査を心掛けています。また時には漢方薬を併用した幅広く質の高い医療を提供しながら、患者様の背景やご家族にも配慮した、家庭医としての身近なクリニックでありたいと思っております。



Recommended menu

# おすすめ料理



今回は、**主菜**となる魚の包み焼き（みそ風味）のレシピです。この料理は、準備や調理が比較的簡単で、後片付けもラクな料理です。また、主材料を魚から肉に変えたり、味つけを味噌からバター・塩・コショウに変えたりと、色々な材料に応用できます。さらに今回はグリルを使用しましたが、フライパンやオーブントースター等でも調理できます。

1日に必要なエネルギーや栄養素を上手にとるために、朝・昼・夕の食事毎に、主食と主菜と副菜を組み合わせることが勧められています。

- 主食**：ごはん、パン、めんなど
- 主菜**：魚、肉、卵、大豆製品などが主材料の料理
- 副菜**：野菜、芋、豆、海そう、きのこなどが主材料の料理

## 主菜

体の組織を作るもの

## 主食

エネルギーになるもの

## 副菜

体の調子を整えるもの

## 魚の包み焼き（みそ風味）



写真はイメージです

### ■材料（2人分）

※野菜は、ご家庭にあるもので  
生魚切り身……………70～80g・2切れ  
・例/さけ、さば、さわら、たい、たら等  
塩……………極少々  
生しいたけ……………大2枚  
根深ねぎ(白ねぎ)……………約5cm4切れ(2/3本分)  
|みそ(あれば赤みそ)…大さじ1杯  
A 砂糖……………小さじ2杯  
酒……………大さじ1杯  
油……………少々

### ■栄養成分（1人分）

※さわら使用の場合  
エネルギー… 197 kcal | 炭水化物… 8.5 g  
たんぱく質… 18.4 g | 食塩相当量… 1.4 g  
脂質… 8.9 g

### ■組み合わせ例

主食：ご飯	副菜：コンソメスープ (例/キャベツ、人参等)
主菜： <b>魚の包み焼き</b>	副菜：ポテトサラダ
	果物：いちご

### ■作り方

- ①魚の切り身に塩極少々を振って置いておく。
- ②Aの材料をよく練り合わせておく。
- ③しいたけは、石づきを除いて、かさと軸を切り離し、かさの部分は5mm程度の厚さに、軸は縦半分にそれぞれ切る。
- ④根深ねぎ(白ねぎ)は、縦半分に切る。
- ⑤アルミホイルを約30cm長さに切り、中央に薄く油を塗る。

- ⑥水分を拭き取った①を中心置き、Aの調味料を塗る。  
さらに、③と④を魚の上にのせる。
- ⑦アルミホイルの切り口を合わせて、端から2～3回折り、  
左右の端も同様に、蒸気が漏れないよう丁寧に折る。
- ⑧⑦をグリルの中火で15分程度加熱し、アルミホイルごと  
皿に盛り付ける。

