

第5回は調理実習でした！

今回初めての調理実習を実施し、鶏肉と小松菜の煮物、焼きなす、具だくさんみそ汁、フルーツをみなさんに調理していただきました。

糖尿病の方で重要となるのが「糖分」。いかに人工甘味料（砂糖など）を控えておいしい食事を作るかがポイントとなりました。

各メニュー班に分かれてわいわい調理中。分量もしっかり計ってくださいね～



カロリー控えめでもボリューム満点！おいしくいただきました。また調理実習したいという声もありましたので、次回乞うご期待！

あっという間に盛りつけへ。男性参加者にもきれいにフルーツを盛りつけていただきました。

完成！開始時間が少し遅れましたが、主婦の皆様の技が光り、予定時間に全員で試食です。

鶏もも肉（皮つき）	
茹でたけのこ	4本（200g）
干し椎茸	4枚（14g）
小松菜	1/3束（150g）
しょうが	1片（15g）
水	適量
ごま油	大さじ1
濃い口しょうゆ	大さじ2と1/2
和風だしの素	小さじ1
みりん	大さじ1

- ①鶏肉はひと口大に切る。たけのこは薄切り、干し椎茸は水で戻し軸を取る。小松菜はさっと茹でて4cmの長さに切る。しょうがは薄切りにする。
- ②鍋にごま油を入れて熱し、鶏肉・しょうがを入れ炒め、★とひたひたになる程度の水を加え、椎茸とたけのこを入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ③仕上げに小松菜を加えてさっと煮る。



トピックス

2月1日 豊永高史先生が来院!

内視鏡治療（ESD：内視鏡的粘膜下層剥離術）導入時よりご指導頂いている神戸大学から、今回も早期消化管癌の内視鏡治療（ESD）の第一人者として世界的に有名な、神戸大学医学部准教授の豊永高史先生に、韓国国立大学のコウ教授と共に来院して頂き、早期胃癌ならびに早期大腸癌のESDをして頂きました。世界一の技術と言われる手技は何度拝見しても素晴らしい、丁寧に解説、ご指導頂きながら、難しい病変ではありましたが世界一の技術により完璧な治療をして頂くことが出来ました。



ESD をされる豊永先生と当院内科医師



左から院長の宮野医師、コウ教授、豊永先生、内科森田医師



医師異動のお知らせ

【新任医師】平成25年4月1日～ ～よろしくお祈りします～



【内科】
しみず たつのり
清水 辰宣



【内科】
すぎやま ようすけ
杉山 陽介



【内科】
ばばぐち ゆか
馬場口 由佳



【整形外科】
もとづ やすひこ
元津 康彦



【整形外科】
てしま たかし
手島 隆志



【放射線科】
くや けいた
久家 圭太



【麻酔科】
さかもと しょうたろう
坂本 昇太郎



【研修医】
つじもと だいき
辻本 大起



【研修医】
さくらい ていこ
櫻井 禎子



【研修医】
いわね せいごう
岩根 成豪

【退任医師】平成25年3月31日付
～お世話になりました～

【内科】青木 智子
【内科】高津 南美子
【外科】三宅 孝典
【放射線科】三好 史倫
【研修医】中村 晃史

発行

公立八鹿病院 総務課

〒667-8555 兵庫県養父市八鹿町八鹿 1878 番地 1 TEL. 079-662-5555 (代) <http://www.hosp.yoka.hyogo.jp>

