

いずみ



vol. 47
2023 冬号

いずみ 47 いずみ vol.47 2023 冬号 2023 年 12 月発行 発行責任者／地方独立行政法人 筑後市立病院 理事長 高森信三 編集担当／総務企画課

病気のお話 骨粗鬆症とは？

CONTENTS 〈特集〉ワクチン接種について
総合防災訓練に参加して（八女地区・筑後市）

- ピックアップ
- ・2022年度 満足度調査結果のご報告
- ・元気のツボ
- ・医療・介護ネットワーク
- ・美味しく元気に
- ・ねえねえ！はねまるくん！
- ・いずみエッセイ
- ・いずみけいじばん

外来診療のご案内

- 受付時間 【月～土曜日】8時15分～11時30分（診療開始／8時30分～）
- 休 診 日 日曜日・祝日・第3土曜日・お盆（8月15日）・年末年始（12月30日～1月3日）

※ただし、救急患者は随時受け付けています。（下記の外来診察医師一覧は2023年11月1日時点のものになります）

診療科			月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
内科	総合診療科	新患	梶原 雅彦	平野 晋資	担当医	担当医	平野 晋資	担当医
		再来	—	—	—	古賀 直斗	—	—
	消化器内科	新患	梶原 雅彦	担当医	担当医	担当医	白地 美紀	担当医
		再来	徳重 貴彦	白地 美紀	梶原 雅彦	古賀 雅也	岩尾 直樹	—
	呼吸器内科		富岡 竜介 時澤◎	津村◎ 真玉◎ （予）午後のみ	富永◎	富岡 竜介 梅元◎	石井◎	—
	神経内科		—	—	平野 晋資	—	—	—
	内分泌・代謝内科		大木◎	中山 ひとみ	中山 ひとみ	中原◎/迫智基	迫智基	—
	循環器内科		林田◎	林田◎	中野◎	熊笹御堂◎（予） （ペースメーカー外来） 再来のみ13:30～17:00	高田◎	—
	腎臓内科		—	—	—	實吉◎	—	—
	血液内科 【午後診療】		梅田◎	—	—	中村◎ 13:30～16:00	—	—
小児科			—	—	久留米大学医師◎	久留米大学医師◎	木下◎	—
神経発達症外来 【お問合先】小児科外来			—	—	中島正幸◎ （完全予約） 第3水曜日は休診	—	—	—
放射線科			久留米大学医師◎	久留米大学医師◎（予）午後のみ	久留米大学医師◎	久留米大学医師◎（予）午後のみ	久留米大学医師◎	—
外科			勝本 充 三根 大輝	友枝 博 （血管外科） 佐藤 寿洋	松尾◎ 高森 信三 （呼吸器外科）	勝本 充 中野◎	平川 雄介 高森 信三 （呼吸器外科）	友枝 博 （血管外科） 三根 大輝
脳神経外科 【お問合先】外科外来			久留米大学医師◎ 午前のみ（予） 受付11時30分迄	—	—	—	—	—
整形外科			島崎 孝裕 （脊椎専門） 西見 一彦 松隈◎ （骨粗鬆症専門）	中村 英智 長野 絵里子	吉田 健治 （手の外科専門） 田中 稔一郎	中村 英智 西見 一彦 井上◎（予） （膝・スポーツ） 12:30～14:00	島崎 孝裕 田中 稔一郎	中村 英智 （土曜・小児整形専門）
産婦人科 【産科休診】			久留米大学医師◎（予）	葉 清泉	葉 清泉	葉 清泉	葉 清泉	—
耳鼻咽喉科			久留米大学医師◎	—	久留米大学医師◎	中島 格◎ （完全予約）	久留米大学医師◎	久留米大学医師◎
泌尿器科			黒瀬 浩文	黒瀬 浩文 徳永◎	黒瀬 浩文 古阪◎	黒瀬 浩文 末金◎	黒瀬 浩文	黒瀬 浩文 名切◎ 第2・4のみ
眼科			馬場 順子	馬場 順子	馬場 順子	馬場 順子	馬場 順子	馬場 順子（予） /非常勤医◎

- ◎：非常勤
- （予）：事前に各科外来（午前中）にお問い合わせください（要予約）。
- 第3土曜・日曜・祝日は休診

小児救急外来 医師会による当番制で診察していただいております。

- 夜間小児救急【診療日】毎週月～金曜日 ※ただし、祝日・休日、お盆、年末年始は除きます。
- 【診療時間】19時～22時（受付：21時30分まで）

曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
実施病院	公立八女総合病院	筑後市立病院	公立八女総合病院	筑後市立病院	公立八女総合病院	—

- 休日診療小児救急 第2・4日曜日：筑後市立病院 第1・3・5日曜日：公立八女総合病院
- 【診療時間】9時～15時（受付：14時30分まで）



禁煙のお願い
筑後市立病院は敷地内禁煙となっております。ご理解とご協力をお願いいたします。

地方独立行政法人 筑後市立病院
〒833-0041 福岡県筑後市大字和泉917-1
TEL.0942-53-7511
<https://www.chikugocity-hp.jp/>



当病院のホームページへは、左のQRコードからもアクセスできます。



公式 Instagram



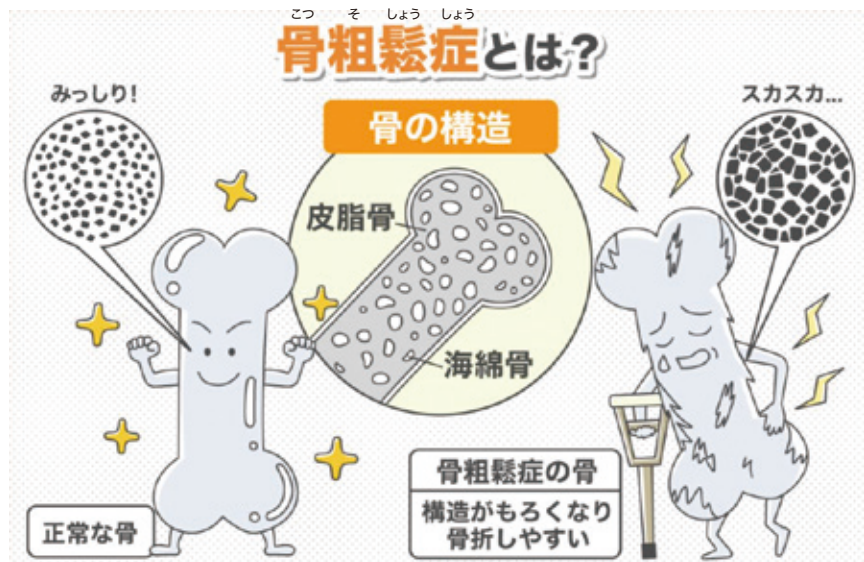
公式 YouTube

基本理念
生涯研修・生涯奉仕

基本理念

- 患者中心、患者第一を最優先に考えた医療を提供します。
- 地域医療のニーズを常にとらえ、変化に対応できる病院をめざします。
- 住民の健康管理に積極的に取り組み、地域連携を推進します。
- 人に尽くすことに誇りを持ち、互いに切磋琢磨しながらチームワークで医療に取り組みます。

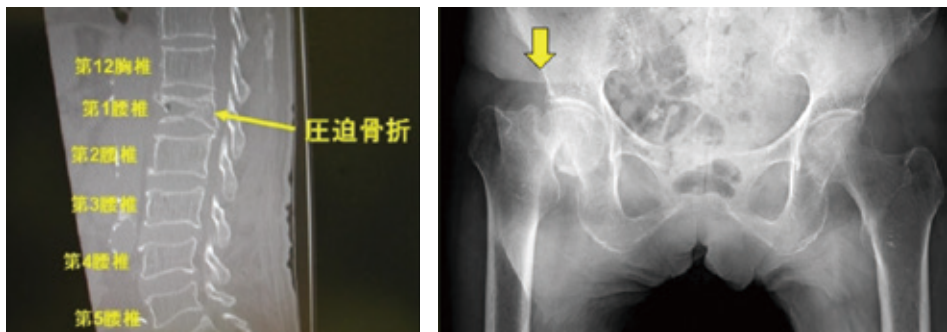
骨粗鬆症とは？



早速ですが、みなさんは『骨粗鬆症』という言葉を知っていますか。当院を受診される患者さんの中に「骨がもろくなっている、心配です」「検診で骨が弱くなっていると言われました」と受診される方が多くいらっしゃいます。また転倒して動けなくなったと救急車で搬送される患者さんの中に、大腿骨近位部骨折もしくは脊椎圧迫骨折が原因となっていることがあります。これらの骨折は骨粗鬆症が原因で骨がもろくなっている状態のときに、軽微な外傷が加わることで起こるとされています。つまりは骨粗鬆症の状態を早期に見出し治療介入を行っていただけた可能性がある骨折です。今回は骨粗鬆症について簡単に紹介したいと思います。

骨粗鬆症とは、骨の密度（骨塩量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。日本には約1000万人以上の患者さんがいるといわれており、高齢化に伴いその数は増加傾向にあります。骨粗鬆症になっても痛みはなく、厄介なことに症状がないまま気がつかないうちに

特に脊椎の圧迫骨折、大腿骨近位部骨折及び脆弱性骨盤骨折は発生頻度が高く、骨折することで長期の入院治療が必要になり極端な生活機能の低下を引き起こします。したがってそのような骨折を引き起こす前に、骨粗鬆症であるかどうかを把握して必要であれば治療介入することが重要となります。

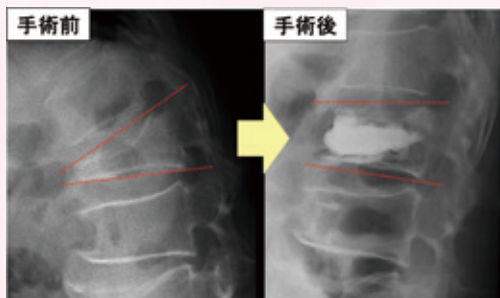


骨粗鬆症によって骨折の起こりやすい部位は圧倒的に「腰椎」と「大腿骨近位部」が多いとされます。大腿骨の骨折は手術が必須で、治療には長期のリハビリテーションを要します。

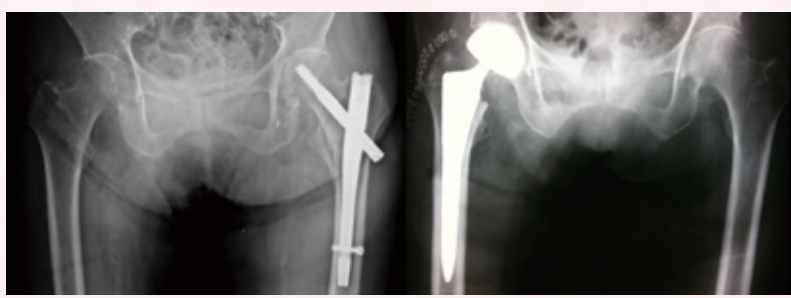
身体の内側では古い骨は破壊され、新しい骨がどんどん作られることで強い骨が維持されています。骨粗鬆症はこの破壊と形成のバランスが崩れることで起こり、骨がスカスカになってきます。具体的には古い骨がどんどん壊されるのに対して、新しい骨を作る能力が低下してしまっていることが多いです。骨粗鬆症は圧倒的に女性、特に閉経後の女性に多くみられ注意が必要です。骨粗鬆症は簡単な検査でわかります。外来でご相談いただければ当日検査も可能です。

治療方法は食事療法や運動療法に加えて、薬を使用する薬物療法があります。薬の種類には骨の材料となるビタミン剤や骨の破壊を抑える薬、骨の形成を促進する薬などいくつかの種類があり、使い分けがあります。薬の服用回数も、週に1回、月に1回などさまざまありますが、投与方法も内服や注射の2通りがあります。これらを患者さんの生活スタイルや骨粗鬆症の状態に合わせて治療します。

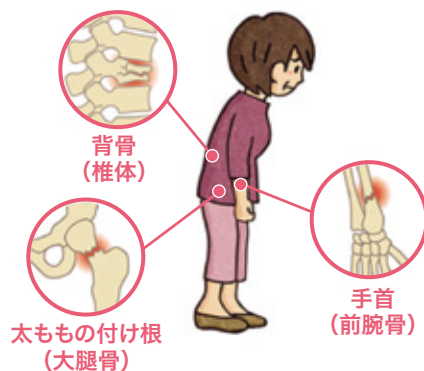
当院では新たに骨粗鬆症外来を新設しました。骨粗鬆症が原因の骨折予防や既に骨折を起こした患者さんの再骨折の予防に力を入れております。高齢の方の骨折は長期の入院や生活機能の低下をきたすほか、何よりも激しい痛みを伴います。骨折を未然に防ぐためには早期発見、治療介入が重要となります。いつでもお気軽にご相談ください。



腰椎圧迫骨折に対して経皮的椎体形成術を施行した症例。骨折部にセメントを注入し固定している。

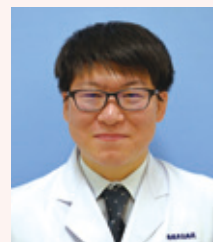


大腿骨近位部骨折に対して手術を行った症例。骨折した場所により骨折部を固定したり、人工関節を行うことにより治療している。



骨粗鬆症が進行することで骨がもろくなり体の様々な箇所でも骨折が起こりやすくなります。

骨は脆くなっています。そして転ぶなどのちょっとしたことで骨折しやすくなっているのです。骨折が生じやすい部位は、背骨（脊椎圧迫骨折）、手首の骨（橈骨遠位端骨折）、太ももの付け根の骨（大腿骨近位部骨折）、骨盤の骨（脆弱性骨盤骨折）などが大部分を占めます。骨折が生じると強い痛みが出現し手術が必要になったりギプスによる固定などの治療が必要になります。



整形外科
田中 稔一郎

【専門分野】一般整形外科
【専門医等資格】
・日本整形外科学会認定整形外科専門医
・日本医師会認定健康スポーツ医
・日本整形外科学会認定リウマチ医

ワクチン接種について

薬剤部



インフルエンザワクチンには、インフルエンザの重症化を防ぐ効果があります。ワクチンは毎年その年の流行株を予測して製造されます。十分な効果を得るには毎年接種を受けることが大切です。

現在日本国内で使われているインフルエンザワクチンは不活化ワクチンで、インフルエンザウイルスの感染性を失わせ、免疫をつくるのに必要な成分を取り出して作ったものです。日本では、インフルエンザは例年12月～4月頃に流行し、1月末～3月上旬に流行のピークを迎えますので、12月中旬までにワクチン接種を終えることが望ましいと考えられます。

新型コロナウイルスは、mRNA（メッセンジャーRNA）ワクチンを中心とした接種が進められている現状です。

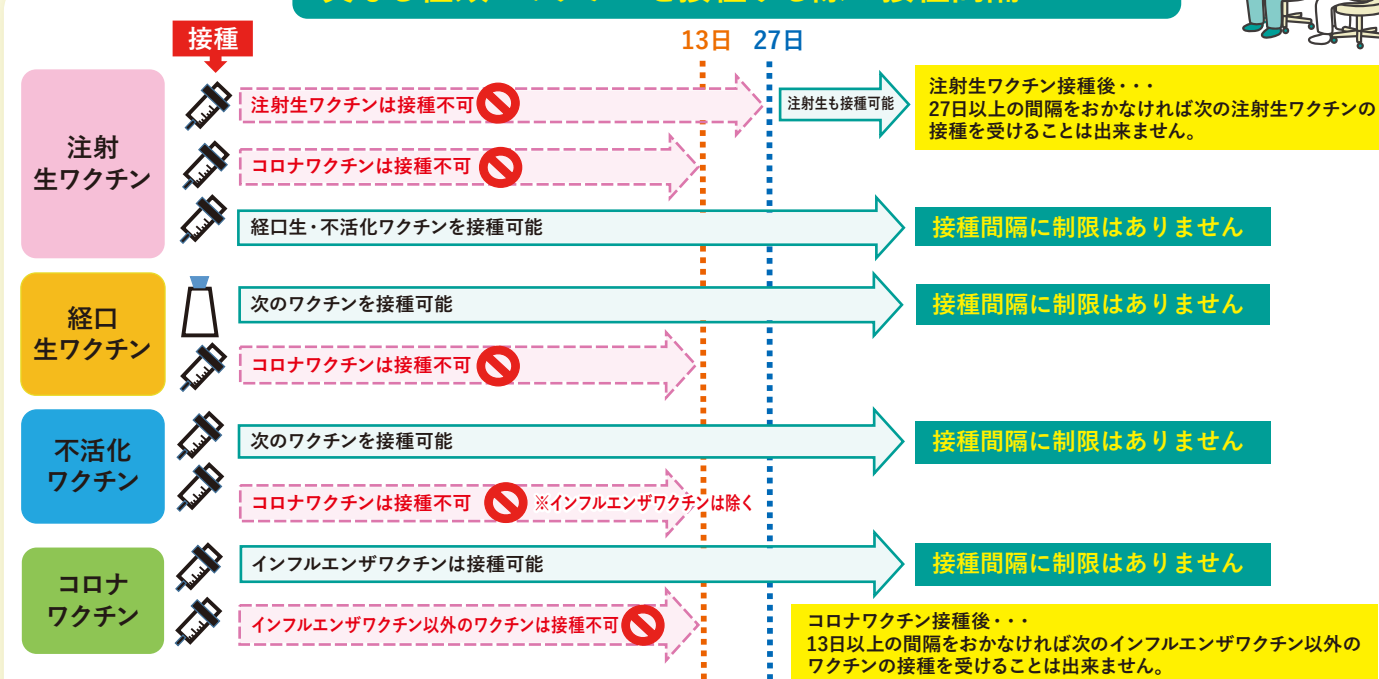
mRNAワクチンは既存のワクチンと違い、ウイルスのタンパク質を作る基になる遺伝情報の一部を注

射します。人の身体の中で、この情報を基に、ウイルスのタンパク質の一部が作られ、それに対する抗体などができることで、ウイルスに対する免疫ができます。

日本で接種が行われている新型コロナウイルスワクチンは、新型コロナウイルス感染症の発症を予防する高い効果があり、また、感染や重症化を予防する効果も確認されています。時間の経過とともに感染予防効果や発症予防効果が徐々に低下する可能性はありますが、重症化予防効果は比較的高く保たれていると報告されています。

新型コロナウイルスとインフルエンザワクチンとの同時接種は可能です。ただし、インフルエンザワクチン以外のワクチンは、新型コロナウイルスと同時に接種はできません。互いに、片方のワクチンを受けてから2週間以降後に接種することができます。

異なる種類のワクチンを接種する際の接種間隔のルール



ワクチン接種希望の際は各医療機関にお問い合わせ下さい。

総合防災訓練に参加して 八女地区・筑後市

理学療法士 堤 篤秀

当院は災害拠点病院として福岡県DMAT（Disaster Medical Assistance Team）とは大規模災害や多傷病者が発生した事故などの現場に、急性期から活動できる機動性を持った医療チームであり、専門的な訓練を受けた医師、看護師、業務調整員で構成されています。

今回、令和5年度八女地区総合防災訓練（令和5年10月22日）と令和5年度筑後市総合防災訓練（令和5年10月29日）に当院DMATが参加しました。

八女地区総合防災訓練では、消防や自衛隊など55団体・約1200名の関係団体や地域



住民が参加し、風水害、大規模地震に伴う災害対応訓練が実施され、当院DMATは車両多重衝突事故からの救出訓練を担当しました。実際の事故現場を想定した現場から要救助者を救出し、救急車での搬送を行う訓練であり、消防の方々と協力しながら非常に臨場感のある訓練を行うことができました。

筑後市総合防災訓練では、久留米市を震源とする大規模地震に伴う災害対応訓練が実施され、当院DMATは家屋倒壊に伴い負傷した複数の要救助者に対する応急救護訓練を担当しました。救護テント内で、負傷者の2次トリアージや裂傷や骨折に対する止血法や固定法などの処置を八女筑後看護学校の看護学生や女性消防団の方々と協力して行いました。トリアージタグを用いながら全身観察を行い、適切な処置を行うことや資器材の不足する現場で傘や雑誌などを利用した応急固定など実践的な訓練を行うことができ、貴重な経験となりました。

昨今、自然災害が増加しており大規模災害が起きないことを願っていますが、災害が発生した際には早急に対応できるよう今回の訓練経験を活かしたいと思います。また、今後も訓練を行いながら近隣地域の災害医療に貢献できるよう努めていきたいです。





はね丸

ねえねえ!

はねまるくん!

皆さんから筑後市立病院にお寄せいただくご意見やご質問にお答えします。

病院へ行く? 救急車を呼ぶ? 迷ったら...



パネコ

Q. ねえねえはね丸くん、#7119 ってなにか知ってる?

A. 急なケガや病気をしたとき、救急車を呼んだ方がいいか、今すぐに病院に行った方がいいかなど、判断に迷うことがあるよね。
そんなときに、専門家からアドバイスを受けることができる電話相談窓口の救急安心センター事業が「#7119」なんだ。ちなみに、子供さんの場合は「#8000」なんだよ!



はね丸



ボネコ

Q. どんなひとが、相談に答えてくれるの?

A. 「#7119」では、医師や看護師、相談員が、病気やケガの症状を把握して、救急車を呼んだ方がいいか、急いで病院を受診した方がいいか、受診できる医療機関はどこか等を案内してくれるんだ。



Q. どんな時に、#7119 に相談していいの?

A. 救急車を呼ぶか、悩んだり迷ったりするよね! そんな時には、救急安心センター事業「#7119」に電話してね! もしかすると、その症状は一刻を争うサインかもしれないよ! 安心センター事業「#7119」を使うことで、一刻を争う場面かどうかを判断することができるんだよ。
その他、体調が悪い時にどこの病院に行ったら良いのかわからないといった相談に対しても、受診可能な医療機関を紹介してくれたりもするんだよ!



福岡県の相談窓口は「#7119」または「092-471-0099」
福岡県内の全年齢、全日24時間受け付けています



総務省消防庁ホームページ参照



はね丸

2022年度 満足度調査結果のご報告

2022年度も日本医療機能評価機構の満足度調査活用事業を利用し、2022年11月1日から30日まで外来患者さん・入院患者さんへ満足度アンケートを実施しました。

皆様からのご意見、ありがとうございました。お褒めの言葉、お叱りの言葉など、すべて貴重なご意見として今後の病院運営に役立ててまいります。

今回は、その集計結果を一部抜粋してご紹介いたします。

(注) 集計結果の値は、四捨五入の処理をしています。ご了承ください。

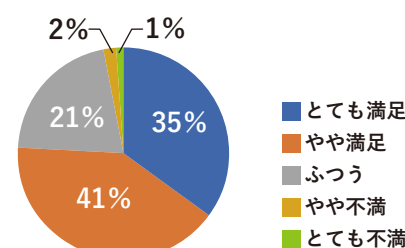
また、満足度は、「とても満足」と「やや満足」の合計の値です。



外来満足度調査結果 (回答数 228件)

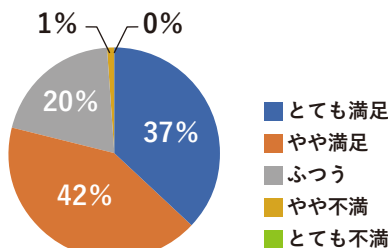
総合満足度 76%

筑後市立病院を親しい方に
薦めようと思いますか



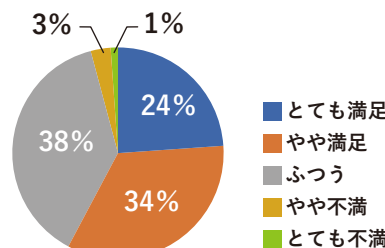
満足度の高い項目
満足度 79%

看護師の対応に満足したか



満足度の低い項目
満足度 58%

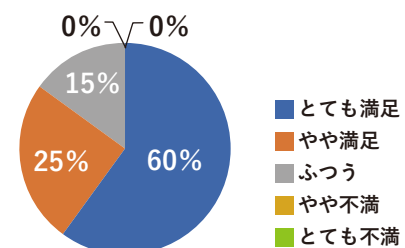
診察時間に満足したか



入院満足度調査 (回答数 114件)

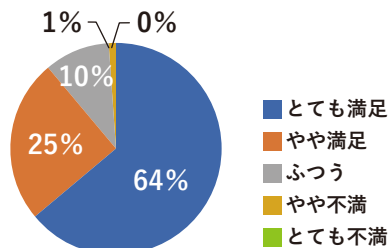
総合満足度 85%

筑後市立病院を親しい方に
薦めようと思いますか



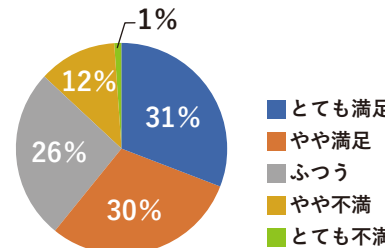
満足度の高い項目
満足度 89%

看護師の対応に満足したか



満足度の低い項目
満足度 61%

食事の内容に満足したか



ご意見とご回答



Q. シャワーから出た後に足ふきマットがほしい。

A. 感染対策・衛生の観点から足ふきマットを設置しておりません。
ご不便おかけし申し訳ありませんが個人のタオル等を使用していただくようお願いいたします。

Q. 事務の人が説明の時にとても早口で慌てていたの理由を尋ねると、
「次の方が待っているの」と言われました。患者の立場になって考えて欲しいです。

A. 不愉快な思いをさせてしまい申し訳ありませんでした。ご指摘をいただき検討した結果、説明を行う職員を増員し丁寧に説明を行うよう改めました。



医療・介護 ネットワーク

皆さんの健康を支える地域の診療所や病院、
介護支援事業所をご紹介します。

まちのお医者さんと役割分担して連携しています



ゆずかクリニック

〔院長〕井上 譲



電話番号 0942-65-6513 FAX 0942-65-6514

所在地 〒833-0033 福岡県筑後市上北島出口1153-3

診療科目 内科・呼吸器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
9時00分～12時30分 (木曜・土曜日9時～13時)	●	●	●	● 13時迄	●	● 13時迄
14時00分～ 18時00分	●	●	●	—	●	—

休診日 木曜日・土曜日 午後休診
日曜日・祝日、お盆・年末年始

ご案内事項

- 呼吸器疾患(COPD)
- アレルギー検査
- 特定健診
- 禁煙外来
- 予防接種
- 睡眠時無呼吸検査及び治療
- 喘息検査及び治療
- 発熱外来
- 往診、訪問診療
- 在宅酸素療法

地域の皆様によりそうかかりつけ医を目指していきたく
思っております。幼少期より年齢問わず、広く地域の医療に
係わっています。
皆様が安心して来院できる医院を目指していきたく思っ
ておりますのでお気軽にご相談ください。

特別養護老人ホーム 第二竹里館

〔理事長〕山内 一明 〔施設長〕関 昭典



電話番号 0944-62-7001 FAX 0944-32-8773

所在地 〒835-0018 福岡県みやま市瀬高町高柳256-1

お問い合わせ時間

	月	火	水	木	金	土	日
8時30分～ 17時00分	●	●	●	●	●	●	●

ご案内事項

- 通所介護
- 短期入所生活介護

介護と医療も行っております。関連施設は下記のとおりです。

- 山内医院
内科、小児科、胃腸科
- 介護老人保健施設 こうわか苑
入所(短期入所含む)、通所リハビリテーション
居宅介護支援事業所
- 特別養護老人ホーム 竹里館
ショートステイサービス、ケアプランサービス
デイサービスセンター
- グループホーム あぜ道
認知症対応共同生活介護施設

患者様一人一人のニーズに合わせた丁寧な治療にこだわり、
健康増進および病気の予防に寄与していきます。



元気のツボ

冬は気温だけでなく湿度も大幅に下がって、乾燥が気になる季節です。乾燥が原因となって引き起こされるトラブル、また日常生活で実践したい乾燥予防をご紹介します。

冬に気をつけたい乾燥によって 引き起こされるトラブル

①脱水

夏の暑い時期は意識して水分補給を行う方が多いのではないのでしょうか？しかし、水分補給が必要なのは夏だけではありません。

人は普通に生活していても、1日に約2.5リットルの水分を失うとされています。それに対し、食事中に摂取する水分や体内で作られる水分は1.3リットル程度です。失った水分を補給するためには、飲料から約1.2リットルを摂取する必要があります。

②風邪（ウイルスや細菌性の病気）

今年も新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行が懸念されています。空気が乾燥するほどウイルスは活性化します。肌と同じく乾燥によって鼻や喉の粘膜も水分を失いやすく、ウイルスが侵入しやすい状態になるため注意が必要です。



冬場は空気が乾燥しているうえ暖房器具の使用により、室内はさらに湿度が低くなりがちです。気づかないうちに身体も乾燥しています。室内の湿度をコントロールし、乾燥対策を行うことで、冬を健康に過ごしましょう！

【全国健康保険協会ホームページより引用】

いずみエッセイ 振り返れば…

西3階病棟 島 ひろみ



●8年前の息子の言葉

僕たち家族の周りには、いつもたくさんの友達がい
て、いつも一緒に楽しい時間を過ごし、また本当に困っ
ている時は助けてくれたよね。

伝わっていました。私が言いたいこと、伝えたいこと
は子供たちに…「家族・友達は財産」だという事!!

4月に20年近く一緒にいた愛犬が亡くなりました。
何だか「ポカーン」と穴が空いた感じがでしたが、3人
の子供が心配して電話やメール、会いにも来てくれま
した。その時に「親としての役割は果たしたな」と思
いました。あっ、あと1人まだ結婚してない息子がい
ました(笑)。

孫たちにも色々買ってやりたいし、一緒に過ごしたい
ので、あと少し頑張って働きます!!

●10年前の娘の手紙

辛いことも楽しい時もうれしい時もホントいろいろ
あったけど、全部みんなで乗り越えてきたね。それ
は、私の周りにはいつも家族や友達の温かい笑顔
があったからです。

いずみけいじばん

INFORMATION

小児科予防接種

【完全予約制】

〈実施日〉

★毎週木曜日

受付 14時～14時30分

（ご予約・ご相談）

小児科外来（0942-53-7511）に月～金曜日の9時～11時30分までにお電話ください。

筑後市立病院は

公式Instagram、公式YouTube
始めました！

筑後市立病院
公式Instagram
はじめました

Instagram



筑後市立病院
公式YouTube
はじめました

YouTube



編集後記

毎年のことですが、年の瀬が迫ってくると気分的に忙しく感じます。色々なイベント（忘年会、新年会等）や新年を迎える準備など、身体にも胃腸にも疲れが出てくる頃かと思いますが、暴飲暴食せず、体調を壊さないよう注意して新年を迎えたいと思います。皆さん、今年1年間お疲れ様でした。また、来年も広報誌「いずみ」をよろしく願いいたします。

金子

WOCN実習を終えて

今年度も、福岡県看護協会 皮膚・排泄ケア認定看護師教育課程の実習生を受入れました。

実習生の方に研修を終えての感想をお聞きました。

■秋吉 都さん

約6週間と長期にわたり実習を受けてくださり、ありがとうございました。ストーマ外来など事前の準備や調整などもしていただき感謝しています。

看護計画の実践の場面では、病棟の師長さんをはじめ看護師やリハビリの方等に声を掛けていただき、快く協力してくださったおかげで有意義な実習となりました。また、自施設と似たアットホームな雰囲気、居心地が良く、周辺の自然が実家と重なりとても癒されました。

実習前に課題として挙げていた「アセスメント力を身につけること」は、まだ不十分ではありますが、多角的に捉えることができるようになったと感じています。今後は実習で学んだことを振り返り、WOCN（皮膚・排泄ケア認定看護師）としての知識・技術をさらに身につけるために努力し、澁田師長さんのようなWOCNを目指したいと思います。本当にありがとうございました。

■武藤 千恵美さん

今回の臨地実習では、病棟・外来・組織横断的に活動されるWOCNの役割を学びました。

褥瘡回診では、病棟スタッフの「患者さんの褥瘡を治そう、褥瘡発生を予防しよう」という意識が高いことに驚きました。WOCNは病棟スタッフから状況やアセスメントを聞き、アドバイスや指導を行うという役割も担っています。院内認定プログラム等で看護師のモチベーションを高めることで、患者さんへの褥瘡治療促進にも繋がっているのだと学ぶことができました。また、ストーマ外来においてはストーマ局所の管理だけではなく患者さんの背景を知った上で個別に継続支援をするのもWOCNの大切な役割であることも学びました。

澁田師長さんが病棟スタッフからの信頼が厚いのは、多職種で最適なケアの仕方を提案したり、指導されたりしたことで得られた関係であると感じました。最後にお忙しい業務の中、6週間という長期間私たち実習生を受け入れてくださり、感謝いたします。ありがとうございました。

今回で、4回目の福岡県看護協会 皮膚・排泄ケア認定看護師教育課程の実習生を受入れました。6週間の実習では、40症例以上の創傷・オストミー・失禁管理を必要とする患者さんの問題をアセスメントして、より専門的な技術を用いて、水準の高い看護を実践すると共に、皮膚・排泄ケア分野において、指導・相談ができる能力を身につけることが出来ました。

今回、実習生や指導者のスキルアップのために、ご協力頂いた患者さんやご家族、多職種の皆様には、大変感謝いたします。

皮膚排泄ケア認定看護師 澁田 美江

節電のお知らせ

当院では、診療に影響のない範囲で照明等の節電に取り組んでいます。

ご不便をおかけしますが、皆様のご理解とご協力をお願い致します。



ポネコ

美味しく元気に



パネコ

味噌カツ

愛知県の「名古屋めし」として有名な味噌カツ。こってり仕上げた味噌タレを、トンカツにかけた料理です。当院でも給食に提供し、普段とは違うトンカツの味付けが好評でした。

味噌タレは蒸し野菜や田楽などにかけても美味しく、万能タレとしてもお勧めです。



カロリーが気になる場合は「ロース」を「ヒレ」にすると約20%カロリーが減りますよ

材 料 (1人分)

- ・豚ロース……………60g (1枚)
- ・塩……………0.3g
- ・コショウ……………少々
- ・薄力粉……………4g
- ・卵……………6g
- ・パン粉……………8g
- ・揚げ油……………適量

味噌タレ

- ・赤味噌……………6g (小さじ1)
- ・料理酒……………5g (小さじ1)
- ・砂糖……………3g (小さじ1)
- ・みりん……………3g (小さじ1/2)
- ・だし汁……………5g (小さじ1)

- ・すりごま (白)……………適量
- ・キャベツ……………50g
- ・キュウリ……………20g
- ・トマト……………30g

作 り 方

①キャベツはせん切りにして冷水に放し、シャキッとなったらザルに上げて水気をよくきっておく。キュウリは斜め薄切り、トマトはくし型に切る。

②豚肉は軽くたたいて広げ、両面に塩とコショウをふる。

③②に薄力粉、溶きほぐした卵、パン粉の順に衣をつける。

④170℃～180℃でカラッと揚げる。

⑤鍋に味噌タレの材料を全部入れ、混ぜながら中火にかける。煮立ったら弱火にし、混ぜながらとろりとするまで煮つめる。

⑥器に①を盛り、トンカツを食べやすく切って盛り合わせ、味噌タレをかけてすりごまを散らす。

1人分：318kcal、塩分1.5g

