

# いずみ



地方独立行政法人  
筑後市立病院

vol. 48  
2024 春号

いよいよ春の到来!



## 病気のお話 潰瘍性大腸炎という病気

- CONTENTS
- 新年を迎えて
  - 病院からのご報告
  - ピックアップ
    - ・元気のツボ
    - ・きらり☆スタッフ
    - ・医療・介護ネットワーク
    - ・いずみけいじばん

- ・ねえねえ!はねまるくん!
- ・いずみエッセイ
- ・美味しく元気に



いずみ 48  
いずみ vol.48 2024 春号  
2024年2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 高森信二 編集担当/総務企画課

## 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。

（下記の外来診療医師一覧は2024年2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	
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	永田 務	—
内科	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◎	熊笠御堂◎(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 【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)午前のみ	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◎ 中村◎ 高森◎ 乃乃三◎ (呼吸器外科)	勝本 充 中野◎	平川 雄介◎ 中村 彩乃◎ 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 (脊髄専門) 森山 慎哉 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 森山 慎哉 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。

# 潰瘍性大腸炎という病気

潰瘍性大腸炎という病気をご存じでしょうか。一部の方は耳にしたことがあるかもしれませんが、ご存じでない方も多くいらっしゃると思います。しかし、この病気は20代から高齢の方まで男女問わず発症する可能性があるため紹介させていただきます。ご存じでない方も多くいらっしゃると思います。

## 潰瘍性大腸炎とは？

潰瘍性大腸炎とは、大腸の粘膜に慢性（長期的な）炎症または潰瘍（粘膜の傷）を引き起こす原因不明の疾患です。

特徴的な症状としては、血便（赤い便）を伴う、または伴わない下痢と腹痛です。病変は直腸から連続的に、そして上行性（口側）に広がる性質があり、最大で直腸から結腸全体に拡がります。重症になると発熱、体重



減少、貧血など全身に症状が起こります。また、腸管以外の合併症として、皮膚や関節及び眼に症状が出現することもあります。

## 増加する患者数

わが国の潰瘍性大腸炎の患者数は166,060人（平成25年度末時点）、人口10万人あたり100人程度です。一見すると患者さんの数は少ないように思えますが、グラフのとおり年々増加しています。

発症年齢のピークは男性で20〜24歳、女性では25〜29歳ですが、若年者から高齢者まで発症します。男女比は1:1で性別に差はありません。

## 病気の原因について

この病気の原因について、これまでに腸内細菌の関与や本来は外敵から身を守る免疫機構が

## 診断について

潰瘍性大腸炎の診断は症状の経過と病歴などを聴取することから始まります。最初に、血性下痢を引き起こす感染症と区別することが必要です。下痢の原因となる細菌や他の感染症を検査します。その後、患者さんは一般的にX線や内視鏡による大腸検査を受けます。さらに大腸粘膜の一部を採取する「生検」によって、病理診断を行います。潰瘍性大腸炎は、このようにして類似した症状を呈する他の大腸疾患と鑑別され、確定診断されます。

## 治療について

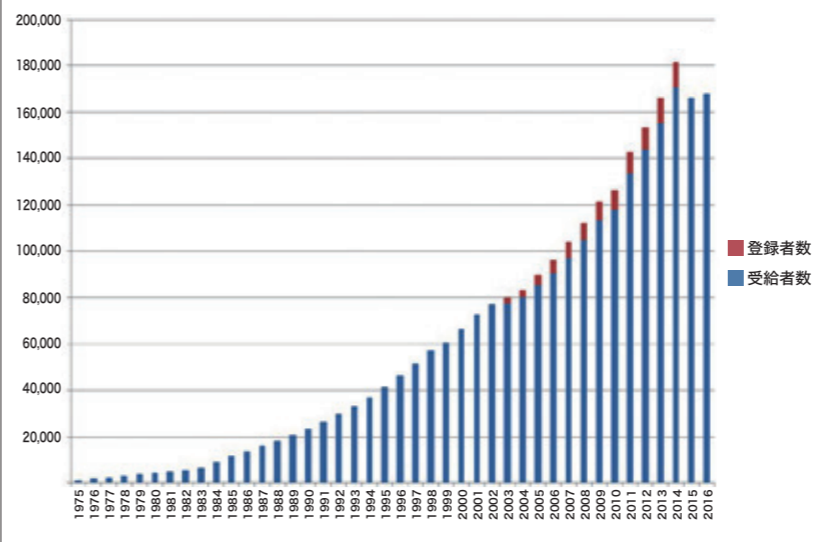
原則的には薬による内科的治療が行われます。しかし、重症の場合や薬物療法が効かない場合には手術が必要となります。現在、潰瘍性大腸炎を完治に導く内科的治療はありませんが、腸の炎症を抑える有効な薬物治療は存在します。治療の目的は大腸粘膜の異常な炎症を抑え、症状をコントロールすることです。



内科（総合診療科）

古賀 直斗

潰瘍性大腸炎医療受給者証交付件数の推移



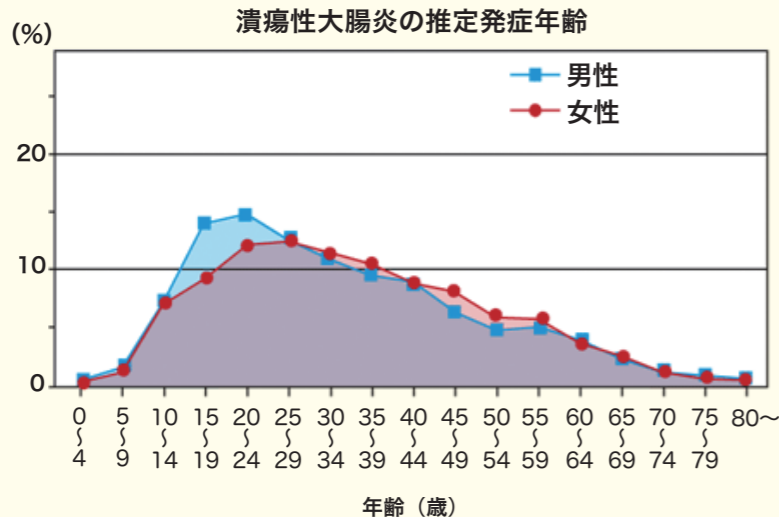
## 病気のその後について

多くの患者さんでは症状の改善や消失（寛解）が認められますが、再発する場合も多く、寛解を維持するために継続的な内科治療が必要です。また、あらゆる内科治療で寛解とならずに手術が必要となる患者さんもいます。また、発病して7〜8年すると大腸癌を合併するリスクが高くなってきますので、そのような患者さんでは、症状がなくても定期的な内視鏡検査が必要になります。しかし、実際に、一生のうちに大腸癌を合併する患者さんはごく一部です。重症で外科手術になる患者さんなど一部の患者さんを除けば、ほとんどの患者さんの生命予後は健康な人と同じです。



いかがでしたか？当院では潰瘍性大腸炎で治療中、または寛解して経過観察中の方も多くいらっしゃいます。年齢、性別問わず誰しも発症しうる病気ですので症状に心当たりがある方はぜひ一度ご相談ください。

※難病情報センターホームページ  
（2024年2月現在）から引用



正常に機能しない免疫反応の異常、あるいは食生活の変化の関与などが考えられています。また、潰瘍性大腸炎は家族内での発症も認められており、何らかの遺伝的因子が関与しているとも考えられています。しかし、現状でははっきりとした原因は判明していません。

# 新年を迎えて



筑後市立病院  
理事長兼院長 高森 信三

**新** 年明けましておめでとうございます。令和6年は1月1日に石川県能登半島を中心とした地震で幕が開け、2日に羽田空港における航空機事故、3日には北九州市小倉駅近くでの火災と災害で始まった年となりました。

昨年は新型コロナウイルス感染症がその位置づけにおいて「新型インフルエンザ等感染症（2類相当）」とされていたものが、令和5年5月8日から「5類感染症」になりました。これにより、感染対策は「法律に基づき行政がさまざまな要請・関与をしていく仕組み」から、「個人の選択を尊重し、国民の自主的な取組みをベースとしたもの」に変更となりました。この感染症が「収束」から「終息」へと向かっていくには個々人の自覚と取組みが大切となってくるでしょう。

年頭にあたり当院の立ち位置を再確認し、職場環境の整備を行い、より良い医療を提供できる病院作りを職員一同で行っていききたいと思えます。本年もどうぞよろしくお願いたします。



看護部長  
大塚 まり子

**謹** んで年頭のご祝詞を申し上げます。本年も当院へのご指導、ご鞭撻のほど宜しくお願いたします。新型コロナウイルスが5類に移行しましたが、当院は面会制限を継続しており、マスクの着用も必須です。医療従事者の地道な取組みが今年も必要な年になりそうです。しかし、面会に関しては患者さんとご家族等の時間を少しでも長く取れるように進めたいと思います。

看護部は令和5年度「前向きな職場風土を育もう」をスローガンに病院、看護部の目標達成に励みました。大きな変革としては勤務形態が3交代から変則2交代に変わりました。患者満足度調査では「看護師の対応」の満足度が外来79%・入院89%と高い評価をいただきました。半面、看護師のストレス調査では、「自覚的な身体負担度」等平均値より低い項目がありました。令和6年度も様々な課題があります。人材育成・確保、業務改善を進めスタッフが元気に最良の看護サービスを提供できるよう日々努めて参ります。



事務局長  
菅原 景子

**明** けましておめでとうございます。令和6年は元日から能登半島地震の大災害で幕を開けました。被災された方々の健康と命が守られることを願うばかりです。

新型コロナウイルス感染症は、季節性インフルエンザと同じ5類感染症へと移行し、長い期間をかけ、ようやく元の日常に戻りつつありますが、まだまだ感染者数は増減を繰り返しています。これまで生活環境の変化とともに適応してきたことが今後も活かされるものと感じています。

当院は、平成11年に新病院へ建て替わり、平成23年に地方独立行政法人として再出発しました。この間の医療の発展や地域医療を取り巻く環境は大きく変化しました。さらに本年4月からは医師の働き方改革もスタートしますが、当院は地域に根差し医療貢献できる病院であることを目指し、「筑後市立病院があつて良かった」と皆さまで思っていただけのように、これからは引き続き職員一丸となって取り組んでまいります。本年もどうぞよろしくお願いたします。

## 病院からの「報告

### 令和5年度 地域公開講座を開催しました！

令和5年11月18日（土）、当院にて第3回地域公開講座を開催しました。

講師は当院の中村副院長（整形外科）、済生会飯塚嘉穂病院より大本医師（整形・リハビリ科）を迎え、「あなたの骨は大丈夫？骨粗鬆症を知ろう」というテーマで講演を行いました。

講演前後には、医療相談窓口や食・薬に関する展示、骨密度測定、身体測定ブースを設け、



多くの皆様に相談や見学、体験をしていただきました。当日は天候にも恵まれ、約50名の方にご来場いただきました。参加者からは「お話が楽しくてわかりやすかった」「とても参考になった」等のお声をいただき、盛況のうちに終了しました。専門の先生から直接お話を聞くことで、病気について再確認し、皆様の健康増進につなげていただくと幸いです。

### 4年ぶりに糖尿病試食会を開催しました

糖尿病試食会を令和6年1月25日に4年ぶりに開催しました。以前より再開を望む声を多くいただいていたが、新型コロナウイルスの感染状況を鑑み、開催が困難な状況が続いていました。この度は20名の定員がすぐに埋まるほどの反響をいただき、大変嬉しく思っております。

糖尿病食とは、正しい食習慣により過食を避け、偏食せず



規則正しい食事をするということであり、特別な食事でも、単に量が少ない食事でもありません。食べたい食品は基本的になく、糖尿病に良い食品もありません。試食会では糖尿病についての正しい知識を習得していただくために、医師や看護師、理学療法士などによる講義も行っています。次年度以降は年4回開催予定です。糖尿病治療中の方、糖尿病について興味がある方などのご参加をお待ちしています。



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。



## 「クリニカルパス」って知ってる?



パネコ

**Q.** ねえねえはね丸くん、「クリニカルパス」ってなにか知ってる?

**A.** 簡単にいうと、患者さんの入院中の予定をスケジュール表にしたものだよ♪



はね丸



ポネコ

**Q.** どんなことが記載してあるの?

**A.** 例えば、「いつ検査や手術をするのか」、「いつからご飯が食べれるのか」、「いつまで点滴をするのか」など、入院中の具体的な流れが時系列で記載してあるんだ♪



**Q.** へえ～そうなんだ! クリニカルパスを用いるとどんなメリットがあるの?

**A.** 患者さんは、入院から退院までの過程を把握することができるから、安心して入院生活を送れるよ。また、効率的な治療や看護が提供できたり、患者さん自身も治療に参画することができるから患者さんにとっても医療従事者にとってもメリットが大きいんだ!



はね丸

元気のツボ

## 腸内環境を整えて、元気な毎日に!

腸は第2の脳と呼ばれるほど重要な臓器であることをご存じですか? 腸内細菌には体に良いはたらきをする「善玉菌」、体に悪いはたらきをする「悪玉菌」そのどちらでもない菌の3種類に大別されます。

腸内環境が乱れるとさまざまな不調が出てきます。今回は、腸内環境を整えることのメリットと効果的な食事についてお伝えします!

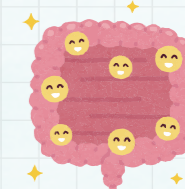


### 腸内環境を整えるメリット

#### 1. 太りにくくなり、メタボ改善!

便秘により悪玉菌が多くなると、腸の働きが悪くなり、腸内に老廃物が溜まりやすくなります。

腸内環境を整えることで効率よく栄養を吸収することができ、メタボ解消に繋がります。



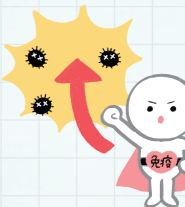
#### 2. ストレスを感じにくくなる!

人は自律神経によって、無意識に心臓を動かしたり、胃や腸を働かせたりしています。

自律神経には、活動時や緊張している時に働く「交感神経」と、休息やリラックスしている時に働く「副交感神経」の2つがあります。ストレスがかかって「交感神経」が優位になると腸の動きが悪くなり、腸内環境も乱れてきます。ストレス耐性を上げ、ストレスを感じにくくさせるためにも、腸内環境を整えることが大切です。

#### 3. アレルギー反応を起こしにくくする!

腸内環境が乱れて、悪玉菌が増えると、免疫細胞が上手く働かず、アレルギー反応が起きやすくなります。これからの季節、花粉症アレルギーがある方は、腸内環境を整えることも免疫力アップにつながります。



### 腸内環境を整える食事

乳酸菌やビフィズス菌が豊富に含まれている食品例



オリゴ糖が豊富に含まれている食品



食物繊維が豊富に含まれている食品例



腸内環境を健康に整えるため、まずはできることから始めてみてくださいね!



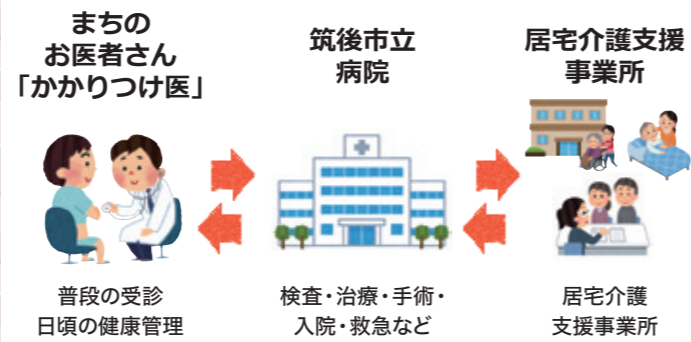
参照: 山梨厚生連健康管理センター ホームページ、全国健康保険協会 ホームページ



# 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



医療法人

## ちくご糖尿病・内分泌クリニック

[ 理事長・院長 ] 橋永 俊彦



電話番号 0942-42-1100 FAX 0942-42-1101

所在地 〒833-0002 福岡県筑後市前津4-1

診療科目 糖尿病内科・内分泌内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
8時45分～12時00分	●	●	●	●	●	●
14時00分～17時00分	●	●	-	●	-	-
17時00～19時30分	-	-	-	-	●	-

休診日 日曜日・祝日・第5月曜日・お盆・年末年始

### ご案内事項

- 糖尿病(1型・2型、ステロイド、膵性・妊娠糖尿病)、甲状腺疾患など内分泌代謝疾患に特化したクリニックです。
- 予約制です。

これまでに出会った多くの患者さんから学んだ生活習慣病の治療の極意は、「『少しだけ頑張る』を継続すること」だと思います。皆様の『少しだけ頑張る』をサポートできればと願っています。

小規模多機能型居宅介護

## はる風

[ 管理者 ] 河野 健



電話番号 0944-67-0355 FAX 0944-67-0356

所在地 〒835-0104 みやま市山川町河原内1223-5

お問い合わせ時間

	月	火	水	木	金	土	日
9時00分～18時00分	●	●	●	●	●	●	●

年中無休

### ご案内事項

- 通所サービス
- 訪問サービス
- 宿泊サービス

通い(デイサービス)を中心に、訪問(訪問介護)、泊まり(ショートステイ)の3つのサービス形態が一体となり、24時間切れ間なくサービスを提供します。地域に根ざした小規模施設であるため、同じスタッフで対応します。

## きらり☆スタッフ

訪問看護師 鬼木 聡子

### ～訪問看護師の仕事～

私は外来で勤務する看護師です。外来の中でも訪問看護に従事しています。

訪問看護は看護師が患者さんの自宅で主治医の指示のもと、医療や看護を提供するサービスです。当院では、急性期退院後の療養生活に不安がある方や人工肛門造設後の管理、点滴、チューブ類の管理、創傷処理、在宅酸素管理、内服管理、終末期の看取りなど様々なサービスを提供しています。

訪問時には患者さんの全身状態を観察し、異常の早期発見に努め、必要時には医師や担当ケアマネージャーなど患者さんに関わるすべての職種との連携が必須となります。

在宅療養を望まれる患者さんが、住み慣れた地域・自宅で安心して暮らせるよう全力で支えたいと考えています。



### 私の『元気のもと』

私には3人の子供がいます。自宅では怒りっぱなしの私ですが、それに負けない活力と笑顔で私を元気にしてくれます。

## いずみエッセイ 親孝行

地域医療支援室 吉井 玲奈

去年の秋、母方の祖母が亡くなりました。両親が共働きだったこともあり、小さい頃から祖父母宅で過ごすことが多かったです。祖母は優しく保育園まで迎えに来てくれ、美味しい料理を作ってくれました。祖父はザ・九州男児という性格で、よく囲碁で遊んでもらったり、ドライブに連れて行ってもらったのを覚えています。

幼少期は祖父母宅に入り浸っていた日々でしたが、わたしが高校生くらいになると、行く頻度も減り、祖父から催促があったら数ヶ月に一回会いに行く程度でした。そんな祖父が約8年前に亡くなってから祖母は一人で暮らしていましたが、さらに行く頻度も減り、お祝い事や行事の機会にしか行かなくなりました。そして祖母も去年の秋に亡くなりました。

四十九日法要も無事に終わり、両親や叔母たちと遺品整理をしていたら、祖父母の若かりし頃の白黒写真と一緒に旅行に行ったときの写真、喜寿や誕生日

祝いのときの寄せ書きなどができて懐かしい気持ちになりました。生きているときにもっと会いに行き感謝を伝えたり、料理を習ったりしておけば良かったと後悔しています。

今度会いに行こう、いつか料理を教えてもらおうと思っても、いつ会えなくなるかは分かりません。祖父母孝行は思うようにできませんでしたが、両親に対しては後悔しないように今、感謝の気持ちから伝えようと思います！



# 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  
はじめました！

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

今年の冬は寒さは感じるものの、暖かい日が多く、過ごしやすいと感じた方もいらっしゃるのではないのでしょうか。早いものでもう3月。いよいよ春の到来ですね。

年を重ねるにつれて1年が過ぎるのが早く感じ、1日1日を大切に過ごさなければと思う今日この頃です。

総務企画課 西田

## 生活習慣病のリスクを高める“飲酒”

### お酒の影響



アルコールが体内で分解されてできるアセトアルデヒドなどは、インスリンの分泌を悪化させ、アルコールはインスリンを分泌するすい臓の働きを弱らせてしまいます。

### 《医師の判断のもと飲酒が許される条件》

- 血糖コントロールが安定している方
- 飲酒量の制限を守れる、自制心のある方
- 糖尿病の合併症や飲酒制限のある病気を併発していない方

### アルコールの目安

アルコールの種類	量
ビール	400ml
ワイン	200ml
日本酒	150ml
梅酒	120ml
焼酎 20度	140ml

アルコール量は約 20g/日  
が目安です。お酒の種類によって飲める量は違います。



### 《カロリー表示に要注意！！》

- ◆カロリーが20キロカロリー以下なら「カロリーオフ」と表示
- ◆1000mlあたり糖質が0.5g未満なら「糖質ゼロ（オフ）」と表示
- ◆「ノンアルコール飲料」も糖質、カロリー控えめのもものが主流です



お酒に含まれるアルコールは食品ではなく薬物です。糖分、脂肪、蛋白質など栄養素を含まない、「中身の無いエネルギー」で1gが約7キロカロリーと高カロリーです。アルコールは、血糖コントロールを不良にさせ合併症の危険性を高めます。お酒を飲む際は、アルコールや糖分、カロリーを確認し摂りすぎないようにしましょう。

### 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。



## 美味しく元気に

# つぼん汁



ポネコ



パネコ

つぼん汁は熊本、人吉球磨地域を中心とした郷土料理です。元々は会席膳の一つで、具材は7種類か9種類など奇数で揃えるそうです。またこの料理名は、ふた付きの深い椀に汁を盛り付けていたことに由来するとのこと。地域それぞれに伝統の文化がありますが、それらに触れる機会はなかなかありません。今回、熊本出身の方にこの料理を教えていただきましたので、皆様とも共有したいと思い作りました。だしがよく出るとコクがあり、具材も多く満足感を得られる1品です。



塩分が気になる方は、かまぼこを野菜に変えると減塩出来ます。

### 材料 (5人分)

- ・地鶏 …………… 100g
- ・干しいたけ …………… 5枚
- ・板こんにゃく …………… 1/2枚
- ・里芋 …………… 3個
- ・ごぼう …………… 1/3本
- ・人参 …………… 1/3本
- ・かまぼこ …………… 1/2枚
- ・焼豆腐 …………… 1/2丁
- ・小ねぎ …………… 1/4束
- ・干しいたけのもどし汁と水 …… 750g
- ・薄口しょうゆ …… 30g (大さじ2弱)
- ・料理酒 …………… 6g (小さじ1強)

### 作り方

- ①干しいたけは洗って水で戻しておく。こんにゃく、里芋はそれぞれ下ゆでをしておく。
- ②小ねぎは小口切り。それ以外の材料は全てサイコロ状に切っておく。
- ③鍋に干しいたけの戻し汁と水を入れ、焼豆腐、小ねぎ以外の材料を入れて煮る。
- ④火が通ったら、焼豆腐、調味料、小ねぎを入れ仕上げる。

1人分：104kcal、塩分1.5g