

いずみ



vol. 46
2023 秋号

病気のお話 認知症について

CONTENTS ● 〈特集〉健康寿命について

- ピックアップ
 - ・きらり☆スタッフ
 - ・いずみエッセイ
 - ・元気なツボ
 - ・美味しく元気に
 - ・病院からのお知らせ



いずみ 46 いずみ vol.46 2023 秋号 2023 年 9 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

外来診療のごあんない

- 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2023年9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	小野 典之	小野 典之	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	小野 典之	小野 典之	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◎	熊埜御堂◎ (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◎	勝本 充 中野◎	平川 雄介	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) 担当 松隈◎ (骨粗鬆症専門) 中江◎ 13:30～17:00	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 熊谷 拓也 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。

認知症について



神経内科
ひらの しんすけ
平野 晋資

【専門分野】 神経内科
【専門医等の資格】
・日本内科学会認定内科医
・日本神経学会認定神経内科専門医

高齢化がすすむ日本において認知症というものは皆さんの間に広く浸透してきていることと思います。自動車免許の更新、介護保険の申請など事務的な話から身内やご近所のだれそれといった日常的な話まで出てきて皆さんを不安にかき立てるものになっています。今回、認知症とはどういうものなのかをお話していこうと思います。

「物忘れについて

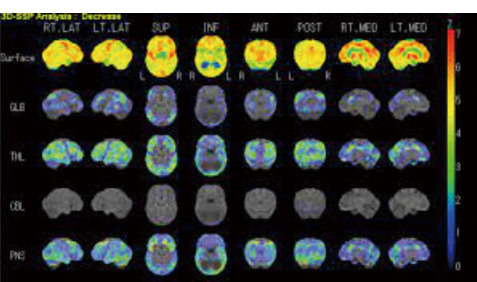
皆さんがよく言われる「物忘れ」とはいったいどんなものでしょうか。分かりやすい目安として、長谷川式簡易知能評価スケール(HDS-R)やミニメンタルステート検査(MMSE)という認知機能のテストが用いられます。一般的に良く行われるこれらのテストの点数により、どれほどの能力が保たれているか評価することが出来ます。ただし、物事は

そう簡単ではありません。例えば、つらいことがあつて身に入らない、心ここにあらずな状況になれば、認知症の試験結果は悪くなります。途中でやる気がなくなり、後半で適当な回答や投げやりな回答が増えても同様ですし、難聴で質問が聞き取れなければ点数が伸びません。また、内容が分かっているのに、言葉が出てこなければ点数として反映されません。

テスト自体はとても有効ですが、認知症試験の点数の良し悪しだけで語れるものではありません。「物忘れ」は結果であつて、それがどんな原因や背景で起きているのかを見極めることが重要になります。私たちは、認知機能テストの結果、どんな失点の仕方をしたか、そしてこれまでの具体的なエピソードを伺いながら受け答えの様子や態度、振る舞いなど総合的にみて、その物忘れの本質を言語化して、できる限り分かりやすくご説明することを目標に診察を行っております。

「認知症について

認知症の評価については、主に頭部MRI検査を行います。磁気を使い、頭の中の構造を見る画像検査で、脳萎縮の分布や度合いなど、圧迫する病変の有無、構造物に問題がないか検討していきます。また、より大きな病院では特殊な機器を用いて、脳血流検査や専門の核医学検査をして診断をつけていく検査もあります。



(脳SPECT検査)
脳内の血流の分布を評価

認知症は大きく分けて二種類のタイプに分れます。それは「治らない」タイプか「治せる」タイプの認知症であるかというものです。長生きするとどうしても老化現象が体全体に起こっていきます。その老化現象の正体というものは、長年積み重なった老廃物が処理できない

なることでおこる細胞の劣化です。

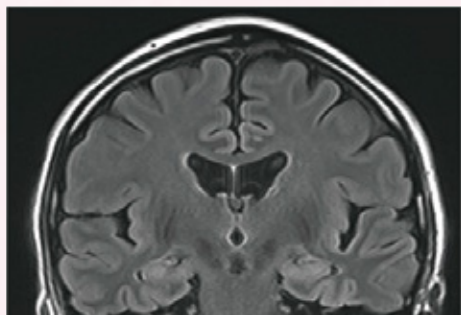
結果、若い時に比べて知識や判断能力が徐々に落ちてくるのです。老化はさすがに医学では治せませんので、これらは「治らない」認知症、よく言う「年のせい」といわれるものになります。

認知症の中にはそれらではない原因から症状が現れるものもあり、そのような場合は治療の余地が残されており、私たちもこれらの疾患の有無には注意を払っています。代表的な病気に慢性硬膜下血腫、正常圧水頭症、甲状腺機能低下症が上げられますが、その頻度は少なく、外来に認知症で相談に来られる患者さんで「治せる」タイプの認知症は一割に満たないです。

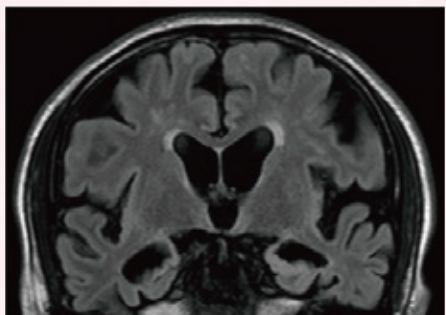
認知症の症状は本人のみに留まらず家族やまわりの方々の生活に影響を与えるもので、介護離職や介護疲れという問題をもたらします。認知症の評価や診断はもちろん、より建設的な提案ができればと存じますので抱え込むことなく、認知症のことで気になる、また相談したいことなどございましたらぜひ当科の受診をご検討ください。



頭部MRI画像



健常者



認知機能障害患者



頭部MRI検査

認知症で一般的に行われる試験

改訂 長谷川式簡易知能評価スケール (HDS-R)									
検査日: 年 月 日			性別: 男・女			氏名			
質問内容						配点		記入	
1	お歳はいくつですか? (2年までの記憶は正解)						0 1		
2	今日は何年の何月何日ですか?何曜日ですか? (年、月、日、曜日が正解でそれぞれ1点ずつ。)					年	0 1		
						月	0 1		
						日	0 1		
						曜日	0 1		
3	私達がいるところはどこですか? (自覚的に出れば2点、5秒おいて、家でですか?病院ですか?施設ですか?) の中から正しい回答をすれば1点。)						0 1 2		
4	これから言う3つの言葉を覚えてみてください。あとでまた聞きますのでよく覚えておいてください。 (以下の質問の1ずつ、計3点満点に回答してください。)						0 1 2		
5	100 から7を順番に引いてください。(100-7は? それからまた7を引くと? と質問する。最初の答えが不正解の場合、打ち切る。)					(93)			
						(86)	0 1		
6	私がこれから言う数字を速から覚えてください。 (6-8-2、3-5-2-9) (3秒以内に各数字を打ち切る。)					2-8-6	1		
						9-2-5-3	0 1 2		
7	先ほど覚えてもらった言葉をもう一度覚えてみてください。自覚的に回答があれば各2点、もし回答がない場合は、以下のヒントを覚えて正解であれば1点。 山梨県 山梨市 山梨県庁						0 1 2		
8	これから5つの品物を見せます。それ隠しますで何があったか覚えてください。 (時計、鏡、タバコ、ペン、便化など必ず相互に無関係なもの)						0 1 2		
							3 4 5		
9	知っている野原の言葉をできるだけ多く書いてください。(書きた野原の名前を正確に記入する。途中で読み、約10秒待っても出ない場合にはそこで打ち切る。)						0 1 2		
							3 4 5		
						合計得点		点	

特集

健康寿命について

最近、『健康寿命』という言葉が色々な場所で聞くことが増えてきています。今回は、この『健康寿命』についてご紹介をしていきます。

1 健康寿命とは？

厚生労働省による健康寿命の定義では『ある健康状態で生活することが期待される平均期間を表す指標』とされています。つまり、簡単に言えば『健康に過ごせている期間』と考えることができます。

これはそれぞれの人が、その人の生存している期間を「健康な期間」と「不健康な期間」に分け、前者の平均値を求めることで表すことができるとされています。

平成24年に策定された健康日本21では

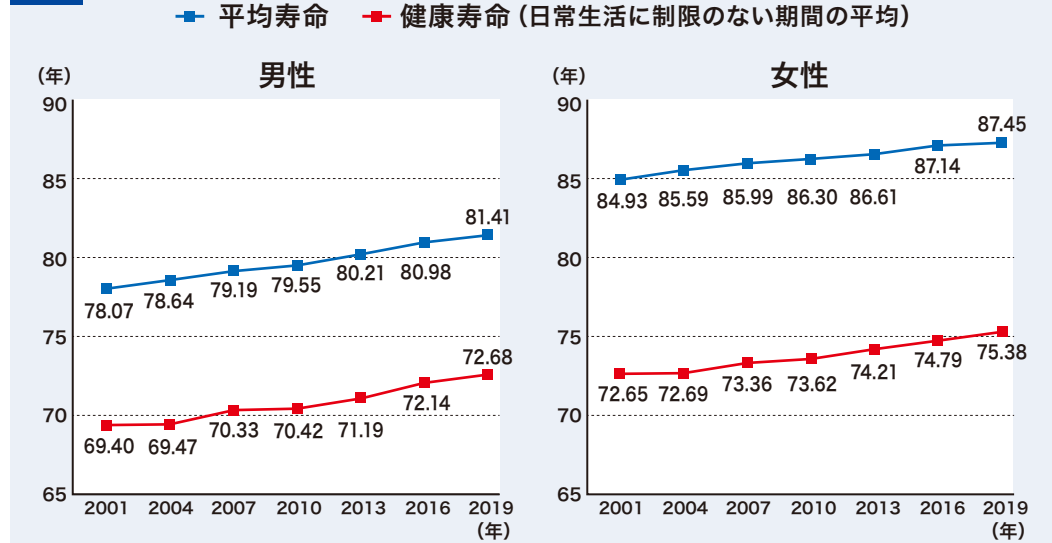
「日常生活に制限があること」を不健康と定義し、3年ごとに実施される「国民生活基礎調査」で得られたデータを元に算出することになっています。

2 平均寿命と健康寿命

平均寿命とは「0歳の者が平均何年、生きられるかを示した数」のことで、健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことをいいます。

国民一人ひとりが健やかで心豊かに生活でき、活力ある社会を実現するためには、平均寿命と健康寿命の差が縮小できるように健康寿命の延伸を実現することが必要であると言われています。

図1



《図1》平均寿命と健康寿命の推移 厚生労働省ホームページ引用

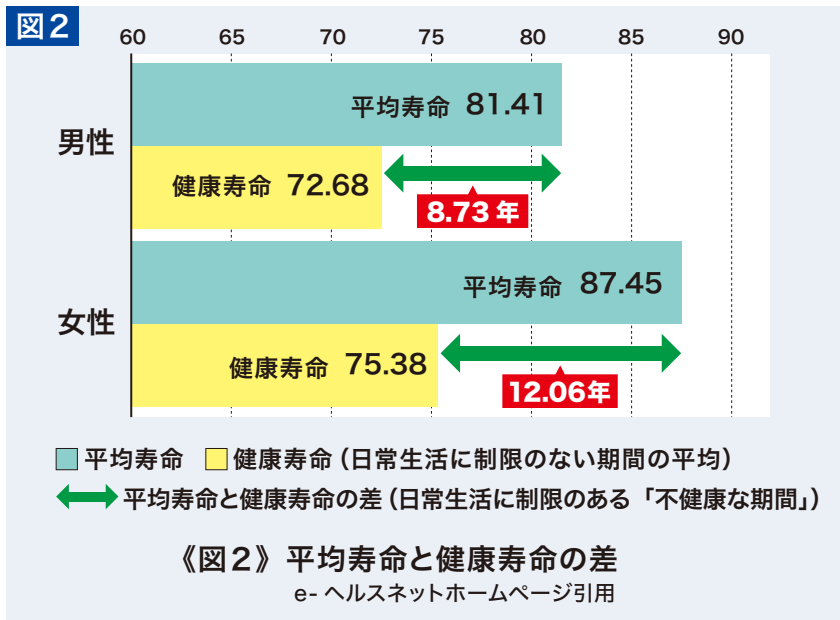
1 平均寿命と健康寿命の推移

令和元年における平均寿命は男性81歳、女性87歳で、健康寿命は男性72歳、女性75歳となっています。平成13年と令和元年の健康寿命を比較すると、男女ともに延伸していますが、男性の方が若干女性より延伸しており、男女差も減少しています。

《図1》

2 健康寿命の延伸と平均寿命との差の縮小

平均寿命と健康寿命の差は日常生活に制限のある「不健康な期間」を意味しますが、これは、平成22年から男女とも徐々に縮小傾向にあり、令和元年では男性8・73年、女性12・06年となっています。《図2》



3 健康寿命を延伸させるための日本の試み

日本では、令和元年に「誰もがより長く元気に活躍できる社会の実現」のための3本柱の一つとして、健康寿命延伸プランが発表され、平成28年は男性72歳、女性

74歳だった健康寿命を、令和22年までに男女ともに75歳以上とすることを目指しています。

このプランの概要は、健康無関心層も含めた予防・健康づくりの推進と地域・保険者間の格差の解消に向け、「自然に健康になれる環境づくり」、「行動変容を促す仕掛け」などの新たな手法も活用し、「次世代を含めたすべての人の健やかな生活習慣形成」、「疾病予防・重症化予防」、「介護予防・フレイル対策・認知症予防」の3分野を中心に取り組みを推進することとしています。

また、筑後市では平成26年度から令和5年度までの10年間で計画期間とする筑後市健康増進計画「第2次よかよかちっく健康のまち21」を策定しています。この計画はすべての市民が健康で心豊かに生活できる社会を目指して生活習慣の改善による生活習慣病の予防、健康寿命の延伸、生活の質の向上を図ることを目的としています。

詳細は、筑後市ホームページを参照ください。

参考資料…厚生労働省ホームページ
e-ヘルスネットホームページ
筑後市ホームページ



はね丸

きらり☆スタッフ

総務企画課
橋口 健

～安全専門員の仕事～

私は、筑後市立病院の安全と安心を守る安全専門員として勤務しています。

日々、患者さんや職員が身体や心に傷を負わないよう、「目配り・気配り・心配り」を大切にしながら、正面玄関付近での監視や、院内巡回を行っています。

昨今、他の医療機関における悲しいニュースが報道されているのを目にしました。当院でそのような人的被害が起こらないよう、安全と安心を第一優先に各部署・各職種と連携を取りながら精進してまいります。

これからも「気は優しくて力持ち」をモットーに患者さんの近くにおりますので、不審者や不審物に関すること、その他お気づきになられたことがあれば、お気軽にお声掛けください。



私の『元気のもと』

幼い頃から剣道を続けており、道場に足を運び、日々稽古で汗を流しています。
好きなことは魚釣りで、時間があれば行きたいと思っています。

いずみエッセイ 私の道しるべ

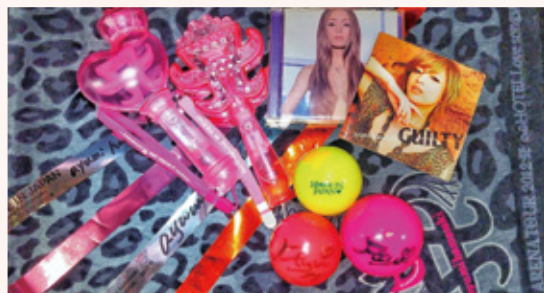
臨床心理室 野田 亜衣子

今回このような機会をいただいたので、私の好きなアーティストについて思う存分、お伝えしたいと思います。

私は小学生の頃から浜崎あゆみの大ファンです。ライブでの圧巻のパフォーマンスや、こだわりのPVなど魅力はたくさんありますが、私が思う彼女の最大の魅力は、彼女が書く歌詞です。彼女の曲は、カバー曲以外はすべて彼女が作詞しています。彼女の思いを言語化する魅力に魅せられて、現在も応援し続けています。『希望がある』ではなく『あの頃の僕らにもしもどこかで出会ったら未来は不安じゃないと伝えよう』と表現する“あゆ”。『君のためなら何でもする』ではなく『君がもうこれ以上、二度と怖いものを見なくてすむのなら僕は何にでもなろう』と表現する“あゆ”。この本質的だけど直接的ではない表現が、心に響くのです。新曲が出るたびに、「今度は何を言語化してくれるんだろう」と楽しみで仕方ありません。他にも、ファン

をととても大事に思っているところも大好きです。ファンを楽しませるため、ライブでは、大がかりなセットや衣装、危険を伴うパフォーマンス、そして思いを伝える工夫など、とても感動的なショーを見せてくれます。

喜怒哀楽、強さと弱さ、仲間と孤独、希望と絶望、様々な面を兼ね備え、それを表現してくれる浜崎あゆみだからこそ、いつまでも魅了され続け、今回改めてその魅力を実感しました。これからも、全力で応援し続けたいと思います。



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。

細菌検査について



パネコ

Q. ねえねえはね丸君♪
受診後、支払いをしていたのに、後日追加で検査代のお支払いの連絡がきたんだけど、どうしてなの？

A. それはもしかしたら、前回の受診の時に、細菌検査を受けてない？ 細菌検査について簡単に説明するね。
① まず身体の中にばい菌がいるかどうかを調べるんだ。
② でもね、ばい菌は小さすぎて、すぐには何のばい菌か分からないから、栄養を与えてばい菌を大きく育てるんだ。だから、時間がかかるんだよ。
③ ばい菌の種類が分かったら、そのばい菌が嫌がる薬を選ぶことができるんだ。



はね丸



ボネコ

Q. へえ～。細菌の検査って、時間がかかるけど、大事な検査なんだね。

A. 受診日に支払った料金は、ばい菌が「いるか」「いないか」だけを調べる検査の料金なんだよ。(①)
だから、ばい菌がいた場合は、追加で検査代が発生するんだよ。(②+③)
患者さんへは、後日追加会計が発生する場合がある旨の文書をお渡ししているよ。



Q. なるほど。そういう仕組みなんだね。
よくわかったよ。ありがとうはね丸君！

A. また分からないことがあったら聞いてね！





病院からのお知らせ

地域公開講座を開催します！

令和5年11月18日（土）、筑後市立病院 2階 多目的ホールにて地域公開講座を開催します。

当院と済生会飯塚嘉穂病院の整形外科医が「骨粗しょう症」の症状や検査方法、治療内容などについて講演します。

市民の皆さんと共に「骨粗しょう症」について学べる一つの場になればと思います。

参加は無料で予約等も必要ございません。

ただし定員になり次第お断りさせていただく場合がございますのでご了承ください。

是非、お誘い合わせの上、お越しください！

地域公開講座
あなたの骨は大丈夫??
骨粗鬆症を知ろう

日時 2023年11月18日（土）
10:00～12:00

場所 筑後市立病院 2階
多目的ホール

＜お車でお願いします＞
駐車場は無料ですが、駐車券を会場までお持ち下さい。
なお、駐車場には限りがございます。
併せてお越しください。

定員 100名
どなたでも参加できます！

参加費 無料
予約不要、当日会場へお越しください

講師 筑後市立病院 整形外科 グループ長
講師：中村 英智 医師

講演内容 骨粗鬆症とはどんな病気なのか、またどんな検査や治療方法があるのかなど専門的観点からお話しします。
豊富な知識と経験を持った2名の医師が、分かりやすい講演で参加者の疑問に答えます。

講師 済生会飯塚嘉穂病院 整形外科 リハビリテーション科
講師：大本 将之 医師

主催：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康917-1 TEL：0942-53-7511（代表）
当講座に関するお問い合わせは筑後市立病院 総務企画課まで

詳しくは
ホームページを
check！



講座に関するお問い合わせは、筑後市立病院 総務企画課までお願いいたします。

筑後市立病院 総務企画課 TEL：0942-53-7511



元気のツボ

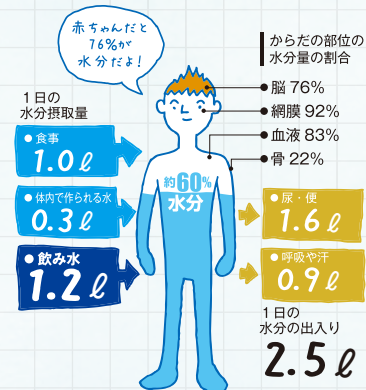
1日に必要な水分、摂取できていますか？

はね丸

ヒトの水分量は男性は体重の約60%、女性は約55%と言われており、体温調節や栄養素を全身に運ぶといった重要な役割を担っています。水分が不足すると脱水症状や熱中症、さらには脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす恐れがあります。だからこそ、水分補給はとても大切です。



1日にどのくらいの水分を摂取したらいいの？



人間が生きていくために必要な水分量は1日2.5Lといわれています。

あまり汗をかかない環境でも、水分は常に身体のあらゆる場所で失われています。尿や便から1.6L、呼吸、汗から0.9L、計2.5Lもの水分が出ていきます。

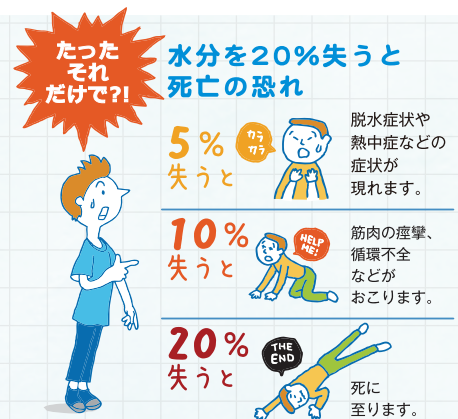
しかし、2.5L全てを水分で補う必要はありません。体内で0.3Lの水分が作られる他、食事からも1.0Lの水分を摂取することができます。そのため、飲み物からは1.2Lほど摂取したら良いといえるでしょう。

この水分量はあくまでも目安であるため、スポーツや暑さなどの発汗の条件によっては摂取量を増やす必要があります。

水分が不足したらどうなるの？

水分が不足すると、健康障害を引き起こす可能性があります。身体の5%を失うと症状が現れ、10%を失うと筋肉の痙攣や循環不全などが起こり、20%を失うと死に至る危険性があります。

このような点から、水分は生命に関係するほど大切なものということが分かるでしょう。できるだけ「渴き」を感じる前にこまめな水分補給をする習慣を身につけたいですね。



水分を摂取するタイミングは？

水を飲むタイミングは1日に6～8回！一気にたくさん飲むのではなく、1回コップ1杯程度（150～250ml）の量を摂取すると良いでしょう。こまめに水を飲めば、水分不足に陥ったり、体に負担をかけることなく、疲労回復や健康維持に役立てることができます。



しっかりと水分が摂取できていれば、身体は健やかでイキイキとした状態になります。健康維持のためにも水分不足にならない生活を心がけましょう。



水分こそ生命の源！

【厚生省ホームページ web-2017 健康のため水 講座C (mhlw.go.jp) 参照】

はね丸

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

8月が去ると「夏の終わり」を感じてしましますが、まだまだ残暑は続きそうですね。

そんな日々ですが、朝晩が少し涼しくなってきたり、店に並ぶ食べ物が変わってきたりするなど、ちょっとした気配を探してみると、秋はもうすぐそこまで来ているようです。

今回から「いずみ」の編集に携わらせていただきました。皆さまから毎回楽しみに待っていただけるような医療・病院の情報を伝えることができるよう努めてまいります。

西田

「乳がん検診」受けていますか？

子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に病院へ行けない女性の皆さま。

当院では、10月15日（日）に乳がん検診（要予約）を行います。

早期発見・早期治療のため、ぜひこの機会に検診を受けてみてはいかがでしょうか。

多忙な平日をお過ごしの方の皆さまへ

10月15日（日）に乳がん検診を受けられる日です

【J.M.S. 日本マンモグラフィ・サーベイヤー（J.M.S.プログラム）】は、多忙な平日を過ごして暮らす女性の皆様のために認定JPO法人J.POSH（日本乳がん検診・マンモグラフィ協会）が全国の医療機関に呼びかけた「10月第3日曜日に全国どこでも乳がん・マンモグラフィ検査が受けられる健康づくり」への取組みです。

当施設はJMSプログラム登録医療機関です。

10月15日（日）に乳がん検診を受診できます

●事前予約：必要です。不要です。

●検診内容：マンモグラフィ、エコー検査（オプション）

※検査は女性技師が担当します

●その他：先着20名（40歳以上の女性）
ご不明な事がございましたら、筑後市立病院 医事課（健診係）、画像センターまでお問い合わせください。

当施設での検査についてのお問合せは 専用TEL 0942-53-7511

●受付時間：8時15分～12時00分

●検診費用：
・乳がん検診（マンモグラフィ）500円
・乳がん検診（マンモグラフィ）+エコー検査（オプション）800円
※オプション（乳癌スクリーニング）3,500円（税別）

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。



はね丸



パネコ



美味しく元気に



パネコ

ゴーヤチャンプルー

夏の暑さを乗り切るためにも、規則正しい生活と栄養バランスのよい食事を続ける事が大切です。旬な食材は栄養価も高いので、ぜひ取り入れてみてください。今回は夏が旬のゴーヤを使用したゴーヤチャンプルーをご紹介します。実際に、当院でも提供しました。ゴーヤの苦みのもととなる成分は、食欲を増進してくれる働きがありますが、この苦みが苦手な方はさっと茹でるだけでも苦みが軽減されますので、ぜひ挑戦してみてくださいね。



豆腐は木綿豆腐でもOKです！分量を倍にすると主菜にもなりますよ

材料（1人分）

- ・ゴーヤ …………… 10g（1/20本）
- ・絞豆腐 …………… 50g
- ・豚肉小間切れ（もも） …………… 10g
- ・卵 …………… 10g（1/5個）
- ・油 …………… 1g（小さじ1/4）
- ・砂糖 …………… 1.5g（小さじ1/2）
- ・オイスターソース … 1.5g（小さじ1/4）
- ・醤油 …………… 2g（小さじ1/3）
- ・塩 …………… 0.1g
- ・胡椒 …………… 少々
- ・ごま油 …………… 0.5g（小さじ1/8）

1人分：99kcal、塩分0.7g

作り方

- ①ゴーヤは、縦半分に切り、中の種とワタを取る。薄くスライスした後に、お湯でさっと茹で、ザルにあげておく。
- ②熱したフライパンに油をひき、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、絞豆腐を入れて炒める。
- ③①のゴーヤを加え、砂糖、オイスターソース、醤油、塩、胡椒で味を調える。
- ④溶いた卵を回しかけ、炒める。
- ⑤ごま油を入れて一混ぜしたら、器に盛る。
- ⑥最後に、鰹節を上にかける。

