

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる



放射線科専門医について

放射線診断治療センター 放射線科専門医

谷口 賢

放射線科専門医について

昨年の10月、放射線診断治療センターに放射線科専門医が入職いたしました。CTやMRIといった精密検査の診断を各診療科専門の医師と共にダブルでチェックすることにより、早く、広く、そして更に詳細な結果を検査を受けられた患者さんに報告することが出来るようになりました。



放射線診断治療センター

放射線科専門医

谷口 毅

専門医 日本医学放射線学会放射線科専門医

所属学会 日本医学放射線学会

日本放射線腫瘍学会

日本IVR学会

経歴 京都府立医科大学医学部卒業

京都府立医科大学放射線診断治療学教室

さくら総合病院 放射線診断治療センター

TEL.0587-95-6711(代表)





たとえ華々しさとはかけ離れた仕事場でも、
現代医療の核心を担っているという自負と責任感は
全ての放射線科医が共有しています。

昨年の10月に着任した放射線科専門医の谷口と申します。放射線科医と聞いて、皆さんはどういうイメージを持たれるでしょうか。外科医が主役のドラマやコメディは巷に溢れています。救急医や僻地医療をテーマにした題材も多く見られます。身近な存在である内科や整形外科なども一般の方々はイメージしやすいでしょう。産婦人科や小児科は昨今の厳しい現状で医師不足が叫ばれているのは皆さんの知るところです。翻って「放射線科医」、どんな仕事なのか、どんな内容なのか、想像できる方は非常に少ないのではないでしょうか。

現代の診断技術は凄まじいスピードで発達しています。そしてその中心的な役割を果たしているのが画像診断と呼ばれる技術です。CTやMRIと呼ばれる装置を使い、表面からは見えない内部の様子をメスも入れずに知ることができます。対象は頭のてっぺんから足の先まで。どこにどんな病気があるか、わずかな時間で詳細に知ることができます。一番分かりやすいのは癌という病気です。胸のCTを撮影すれば95%の癌は漏れなく見つけることが可能です。さらに撮影範囲を広げ、時にはMRI、PETも駆使すれば身体のどこに転移があるのかを知ることができます。これにより癌がどのステージにいるのか、治療方針を決めることができます。救急の現場でも、お腹が痛い、頭が痛い、様々な病気の診断に対し絶大な威力を發揮します。さらに核医学検査(PET検査やシンチという呼び名で知られている方も多いのではないか)では脳の血流低下による認知症の診断、腎臓

の機能評価、さらにはCTやMRIだけではわからない癌の性状など様々な情報を得ることができます。現在ではあらゆる医療の現場で無くてはならない技術となっているのです。

しかし困ったことが起こります。どこに異常があるのか、それはどんな病気なのか、技術の進歩に伴い画像を読むために長い専門的な訓練が必要となるほど情報量が増えてしまいました。それも頭のてっぺんから足の先まで。そこで、日々得られる膨大な診療画像を読み解き、その情報を的確に診療に役立てるべく存在するのが放射線科専門医なのです。

ただし放射線科の役割は画像診断だけではありません。血管に管を通して出血を止めたり、病気の部分にだけ薬を入れる血管内治療、CTやエコーを駆使して身体の中に正確に安全に針を刺して膿を抜いたり、癌の組織を採取する穿刺技術、さらには癌の部分に精密に放射線を照射し焼き殺すがん三大治療の一つである放射線治療、これら全ては放射線科のテリトリーです。

放射線科は非常にマイナーな存在です。それは普段診療の表舞台には現れない黒子だからです。しかも読影室という暗い部屋の中、PCの前が仕事場という非常に地味な見た目、そのせいでメディアの題材にもしにくい。しかし、たとえ華々しさとはかけ離れた仕事場でも、現代医療の核心を担っているという自負と責任感は全ての放射線科医が共有しています。病院でCTやMRIを撮った時、できれば我々の存在を思い出してみてください。

今年の冬は例年と比べてかなり暖かく、気温の面では比較的過ごしやすい時期でした。しかし、2月から徐々に広まっていった新型コロナウイルスの影響により、買い物・外出等で不便が生じ、それらによりストレスを抱えた人も少なくないでしょう。

また、3月～4月は寒の戻りなどの気候変動により、自律神経が乱れてしまい、心身の不調をきたしやすい時期もあります。

現状では新型コロナウイルスの影響も相まって、ストレス・不安感が高まりやすく、心身共に神経質な状態になりやすいかと思われます。

それらの予防としては、まず手洗い・

医療

春先のストレス

**ストレス外来
(心療内科・精神科)
臨床心理士**



うがいなどの感染予防は勿論、十分な栄養・睡眠を取って免疫力を高め、健康状態を保てるような体調管理を心掛けてください。

精神面においては、ストレスが高まりやすい時期である事を理解し、環境要因によって一時的に不安定となっている可能性もお考えください。他にも、現状でも行なえるストレス解消法(食事・睡眠など)を確立する事も重要でしょう。

それでもご心配となれば、お近くの精神科・心療内科の受診をご検討ください。

お問い合わせ

ストレス外来

tel.0587-95-6711(代)



介護の仕事



介護ストーリー KAIGO STORY

理学療法士

4月より訪問リハビリに配属となりました理学療法副士長の平澤勉と申します。昨年度は週1～2回程度の頻度で太郎と花子、さくら荘、御嶽にお邪魔させて頂いておりました。

また、さくら総合病院に13年間在籍しておりましたので、私の顔をご存知の方もいらっしゃると思います。今まで一般床7年間、デイケアセンター御嶽4年、回復期病棟1年、そして昨年度は後進の指導とリハビリーションセンター介護保険分野の管理のため、各部署を転々としておりました。

今後は今まで培ってきた知識と技術を入居者様、利用者様に還元し、日常生活を安全にそして快適に過ごせるよう尽力していきたいと思います。

今後とも宜しくお願ひいたします。

医療法人 医仁会 訪問リハビリテーション

診療内容

ご自宅でのリハビリ

診療ポイント

通院不要の自宅リハビリ

ご利用対象者

介護認定を受けた方もしくは障害を有している方

ご利用日

月曜日～土曜日・祝日
(日曜日は定休日)

ご利用時間

9:00～17:30



お問い合わせ

tel.0587-95-6711(代)

ご不明な点は、お気軽に当院スタッフまでお問い合わせください。

ご質問・ご予約などお気軽にお問い合わせください。



MEDICAL INFORMATION

医療情報

正しい手の洗い方

1

手をぬらし、
石鹼をつけ
手のひらをよく
こすりましょう。

2

手の甲を
伸ばすように
こすりましょう。

3

指先・爪の間を
念入りに
こすりましょう。

4

指の間を
洗いましょう。

5

親指のつけ根と
手のひらをねじり洗い
しましょう。

6

手首も忘れずに
洗いましょう。

手洗いの前に
爪は短く切って
おきましょう。
時計や指輪は外して
おきましょう。

洗い終わったら
十分に水で流し、
清潔なタオルなどで
よく拭き取って
乾かしましょう。

歯周病が体に及ぼす影響

4月18日は、よい歯の日です。歯周病は日本の成人の約8割がかかっているといわれています。

歯周病は全身に影響する感染症で、生活習慣病をはじめ様々な病気に関連していきます。中でも糖尿病患者は歯肉炎や歯周炎にかかっている人が多く、歯周病の合併症ともいわれています。また、喫煙も歯周病にかかりやすくなります。歯周病ケアを意識した

歯みがきで、歯垢(プラーク)をしっかり取除き、栄養バランスのとれた食事と充分な睡眠をとるなど、生活習慣を改善して歯周病の進行を防ぎましょう。定期的な歯科受診で歯石を取るなど口腔ケアを習慣づけましょう。

歯周病と関わる病気

糖尿病、脳梗塞、心筋梗塞、誤嚥性肺炎、関節炎など



お問い合わせ

デンタルセンター

午前診 9:00-12:00(月~土)
午後診 13:30-19:30(月~金)



さくら美容外来

総合病院で受ける安心の美容外来

- プラセンタ療法
- まつげ育毛
- にんにく注射
- 美髪(パントガール)
- 白玉点滴(美白注射)
- ワキ汗外来(ボツリヌス療法)

お問い合わせ ◆ tel.0587-95-6711



はじめまして

2月に入職した職員



ケアスタッフ
森 亜彩子
Mori Asako

笑顔でがんばります。楽しみながら、お仕事したいです。



事務職員
朝日 由佳
Asahi Yuka

少しでも早く職場に慣れ、皆様の役に立てるよう頑張ります。よろしくお願ひいたします。

住宅型有料老人ホーム

太郎と花子 入居者募集中!



施設見学 随時 受付中!!

tel.
0587-95-
0111

受付時間
9:00~17:00

栄養管理センターからのお知らせ



1 『嚥下調整食分類2013』について 検討会を行ないました

日本摂食嚥下リハビリテーション学会で作成された『嚥下調整食分類2013』(略称学会分類2013)について、病院管理栄養士と老人保健施設管理栄養士で検討会を行ないました。学会分類2013は、「給食の食事名に統一の名称や規格がない」・「飲み込みの力が弱っている方には、適した食事を準備することが必要である」という問題・課題を解消することを目的に、統一基準を決定したものになります。

しかし、病院や施設がこの統一基準の解釈自体を誤り、不適切な内容を提供してしまったら、患者さん(入所者さん)を窒息させてしまう可能性もあります。入院時(入所時)情報を正しく共有できるよう、「提供内容について口頭での確認」・「実際の給食の試食」の2段階評価を行ない、学会分類2013に食事を再分類しました。退院後も継続して飲み込みやすさ・食べやすさに配慮した食事を続けて頂きたい方には、書面にてご説明に伺いたいと考えております。

最後に、一般の方にも理解を広めてほしいポイントを少しご紹介します。飲み込み能力が低下した際の食事は、固形物の固さと水分のとろみの濃度、食事全体の形状が重要になります。学会分類2013が作成されるまでは、飲み込みが悪いと刻み食にて対応する病院も多くありましたが、刻むだけでは飲み込みやすさは改善されません。皆で正しい認識を持ち、不必要的刻み食が減り、退院後も安心してご家庭での食事が楽しめるようになることを願っております。



2 災害時における備蓄食の運用チェックを行ないました

災害等が起こった際に提供を予定している備蓄食について、実際に盛り付け、災害時の運用計画が実際に再現可能か評価・反省を行ないました。



今回はフルーツ缶の盛り付けです。計画通りの備品で、人数分に分配しました。実際に盛り付けをしてみると、想定していた盛り付け辛さは予想の範疇であったものの、備品の不足や配膳方法の部分で課題が見つかりました。これについては、災害時再現可能な運用へ変更予定です。当院では3日間の食糧備蓄に加え、病院という特性上、災害時でも避けなければいけない食事に係る危険について十分に配慮し、水分にとろみ管理や食物アレルギー管理が行なえるよう計画準備しています。今後は今回の盛り付けのように、実際の訓練・評価を重ね、マニュアルをより現実に運用できる内容となるよう見直しを繰り返していく予定です。

備蓄食だけでなく、当院では通常診療以外の部分でも、患者さんの安全を守るために事業計画があります。非常時に対する不安も最小限に、入院生活を送っていただければ幸いです。今後とも、栄養管理センターを宜しくお願ひ致します。

ウイルスの感染経路について

ウイルスや菌の主な感染経路には、飛沫感染・接触感染・空気感染があります。中でもインフルエンザや新型コロナウイルスは、飛沫感染による感染率が高いといわれています。

飛沫感染とは

感染者の会話・せき・くしゃみによりウイルスが飛散し、鼻や口の粘膜に接触することで感染します。飛沫の飛ぶ距離の目安は以下になります。

- ・会話:約1メートル
- ・せき:約3メートル
- ・くしゃみ:約5メートル

飛沫の飛ぶ距離は思うより遠く、少し離れていても感染する可能性があります。感染した本人が飛沫を出さないためにも、マスクの着用は周囲にとって効果的です。飛沫に手が触れることで接触感染も起こりますので、手洗いを行なうことが重要です。発熱やせき・呼吸困難の症状がある場合、医療機関に相談しましょう。



AtoZ
医療 ヘルスケア NO.38



医療情報サイトより取材を受けました

医療情報サイト「ドクターズ・ファイル」様より取材を受けました。病院長へのインタビューや撮影が行われました。掲載されましたら改めてお知らせ致します。



院内勉強会 褥瘡研修会

褥瘡研修会を行ない、薬剤管理センター 薬剤師より褥瘡外用薬の効果的な使用方法についてを聴講しました！今後も情報や知識の共有を図るため、研修や勉強会を継続いたします！



院内勉強会 栄養スクリーニング勉強会

栄養管理センター 管理栄養士より、栄養スクリーニングについてを聴講しました。高齢患者さんが低栄養に陥らないよう、患者さんに寄り添った医療を心がけてまいります

お知らせ

地域の医療連携の充実を図るため、
2020年3月30日(月)をもちまして
当院の小児科を廃止する事になりました。

小児用ワクチン接種につきましては
変わらず継続いたします。

ワクチンに関する疑問や
接種時期などについては
お気軽にご相談ください。

医療法人 医仁会 さくら総合病院

SAKURA GENERAL HOSPITAL
PREMIUM MEDICAL CHECKUP
FULL COURSE PLAN
さくら総合病院 人間ドック

さくら総合病院 人間ドック (FULL COURSE PLAN) 快適な環境で受ける人間ドック

1泊2日
コース

生活習慣病から始まる、三大疾患（がん・心疾患・脳疾患）は自覚症状がないままに進行します。病気の治療には、早期発見が重要です。さくら総合病院では、このたび快適に検査を受けられる環境をご用意しました。高精度の検査で疾患を早期発見し、毎日を安心して過ごせるよう、人間ドックをお役立てください。

お申込み方法

- ① **TEL.0587-95-6711**までご連絡いただき、「人間ドック(FULL COURSE PLAN)希望」とお伝えください。
- ② 人間ドック受診日時をご調整させていただきます。



※受診可能日は祝日を除く木・金の1泊2日コースのみとなります。※人間ドック受診希望日の1ヶ月前までにお申込みいただく必要があります。
※毎週1名様限定となりますが、ご夫婦の場合は要相談とさせていただきます。



リハビリ健康体操

花粉が多いこの時期、鼻づまりに悩まされていませんか？
鼻がつまっていると呼吸が苦しく、話すのも苦痛に感じます。
今回は鼻づまりに効果的な体操を紹介します。



肩のストレッチ

片方の腕を横に伸ばし、反対の腕で伸ばした腕を自分の体に引き寄せ、20秒キープ。

くしゃみなどで凝り固まった肩・首まわりの筋肉をほぐします。反対も同様に行ないます。

鼻づまり解消体操

①後ろで手を組み、指を絡める。

②親指を下に出すようにして手の平をひっくり返し、手の平を内側から外側へ広げる。

③脇をしめ、息を吐きながら首の後ろを肩甲骨の間で挟むようなイメージで20秒キープ。



ワンポイント

鼻づまりがおこる原因は鼻の粘膜の腫れです。花粉などの異物が混入すると鼻の粘膜の血管がうっ血します。その結果、空気の通り道が狭くなり鼻がつまります。

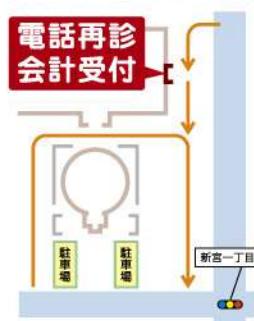
今回、紹介した体操は手・腕・胸まで繋がる筋膜を伸ばし交感神経を活発化させます。すると鼻の中の血管が収縮して粘膜の腫れが引くため鼻の通りが改善されることが期待できます。

新型コロナウイルスの感染拡大防止に伴う 電話再診による処方箋発行について

※厚生労働省からの
通知に基づく臨時の措置ですので
予告なく変更する場合がございます。
ご了承ください。



対象	慢性疾患による定期処方を希望される方(初診・急性疾患は不可) ※当該慢性疾患の状態が安定していると主治医が判断した場合に限ります。
お申込み 日・祝は不可	受付時間内に係あてにお電話いただき「電話再診」希望の旨をお話しください。 申込・お問合せ先 ※本人または、本人の看護にあたる方からお電話ください。 定期受診されている各診療科 tel.0587-95-6711(代)
受付時間 / 午前9:00～12:00【月～土】午後17:00～19:30【月～金】	※お手元に診察券または次回診療の予約票、お薬手帳をご用意ください。 担当者より電話再診時の連絡先、ご希望の薬局名などをお伺いいたします。
可否確認	主治医に電話再診の可否確認を行ない電話再診日を含めて結果をご連絡いたします。 主治医から「不可」の判断があった場合には、その旨をご連絡いたしますので、通常通り受診をお願いいたします。
電話再診	主治医より、電話再診を行ないます。 ※混雑具合などで時間どおりにお電話できない場合があります。
お薬処方	当院よりご指定の薬局へ直接処方せんを送付(FAX)しますので、薬局にてお薬をお受け取りください。もしくは当院のドライブスルーでお受け取りください。
会計	電話再診を行なった日から2週間以内に保険証をご持参の上、ご来院ください。 院内に入るのを避けたい方はドライブスルーでお支払いいただけます。





1 大口町 五条川の桜並木

五条川沿いに約8キロの尾北自然歩道があり、約1700本の桜並木になっています。ぼんぼりが設置され、美しい桜を楽しめます。

[場所] 大口町五条川河畔・尾北自然歩道

2 岩倉市 五条川の桜

さくら名所100選に選ばれた桜名所で、ソメイヨシノを中心に約1400本の桜並木が咲き誇ります。見頃を迎えた桜が川に覆いかぶさる様は絶景です。

[場所] 岩倉市 五条川河畔

3 犬山城・木曽川河畔の桜

犬山城では約30本、木曽川河畔一帯では約400本のソメイヨシノが国宝犬山城を背景に咲き誇る、犬山市の桜の名所として知られています。

[場所] 犬山市犬山北古券

4 史跡小牧山の桜

織田信長ゆかりの小牧山城があった、史跡小牧山にはソメイヨシノ・シダレザクラ・ヤマザクラなど約1150本の桜が咲き誇り、圧巻の光景となります。

[場所] 小牧市堀の内1-1

5 138タワーパークの桜

園内には10品種、約170本の桜が植えられており、エドヒガンからソメイヨシノ・ヤマザクラと桜の開花リレーが4月下旬まで続きます。

[場所] 一宮市光明寺字浦崎21-3

6 一宮市 木曽川堤の桜

400本以上のヒガンザクラ・シダレザクラなど樹齢100年を越える桜並木が、138タワーパーク沿いの木曽川堤防を覆うように約4km続きます。

[場所] 一宮市浅井町・光明寺・北方町

お知らせ

新型コロナウイルス感染症の流行が拡大している状況を受け、参加者および関係者の健康と安全を最優先に考慮し、5月に開催予定でした第19回 さくら市民公開講座の開催を延期(時期未定)することといたしました。開催を楽しみにされていた方々には誠に申し訳ありませんが、ご理解とご協力のほどお願ひいたします。 さくら市民公開講座 事務局

患者さん図書館 さくらの森通信

月 - 金 10:00~12:00
13:00~16:00



今月の図書紹介

おもしろサイエンス 安眠の科学

内田 直 著

安らかな眠りが得られるということはとても幸せなことです。安眠が得られないことはとてもつらいもので、日中の生活にも悪影響を及ぼします。

本書は、安眠に必要な睡眠の基本的な知識、安眠に影響を及ぼすさまざまな社会的因子や、不眠に関連した疾患について解説。具体的な解決策として、自分でできる安眠のためのヒントも紹介されています。

健康な生活をたもつため、安らかな眠りを手に入れたい方に読んでいただきたい一冊です。

医療・治療・検査・薬に関する医学書や小説などの一般書、DVD・パンフレットの他にインターネットによる医療情報の検索も可能です。ぜひ、お気軽にご利用ください。 ▶さくらの森:C棟2F 脳卒中脊椎脊髄センター前

MENTAL GYMNASTICS

頭の体操

クロスワード の解き方

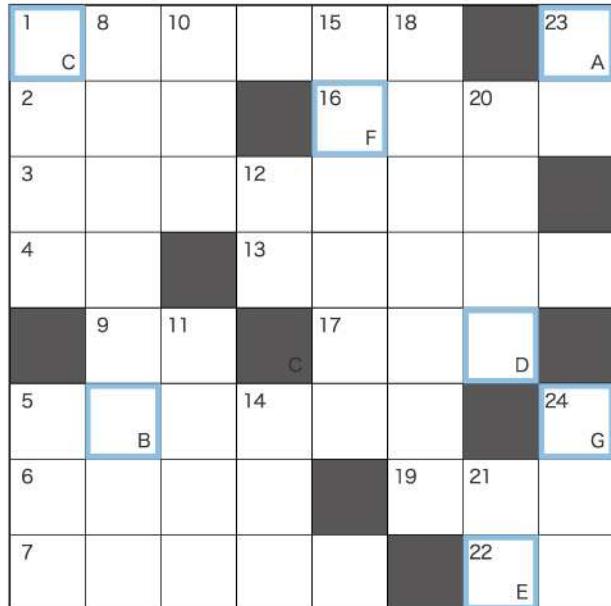
- 1)タテ、ヨコ、それぞれの問題を解きましょう。枠にはカナが入ります。
2)色枠に入った文字をAからGの順に並べると、なんと言ふ言葉になるでしょう?

*ヒント:さくら総合病院 歯科口腔外科は1983年に増設されました。

答: A B C D E F G —

- 横の力ぎ**
- 1 わきや口で、身体の体温を測定する道具。
 - 2 火や熱が移って燃えだすこと。
 - 3 成人の8割以上の方がかかっているといわれる歯の病気。
 - 4 からかったり皮肉を言うこと。
 - 5 減——は、塩分を少なくした醤油です。
 - 6 —待てども、連絡がない。
 - 7 名古屋城天守の両端にそびえる金色のシンボル。
 - 9 大きいけれど使えないことを——の大木といいます。
 - 13 富山で始まった、常備薬を各家庭に置いていく仕組み。
 - 16 か——は、食事と食事の合間に食べること。
 - 17 ねじったものをさらに曲げること。
 - 19 —スは、春告鳥と呼ばれる春を象徴する鳥です。
 - 22 くしゃみ・——が出る場合はマスクを着用しましょう。

- 縦の力ぎ**
- 1 筋肉を増やして基礎——を上げると、痩せやすくなります。
 - 5 —物は、横に長い巻物に絵を描いたものです。
 - 8 飲んだら乗るな、乗るなら飲むな。——はいけません。
 - 10 —は朝食や体調のすぐれない時に良い食べ物です。
 - 11 ためらわず遠慮のこと。——応募ください。
 - 12 関ヶ原合戦の模様を表現した公園、関ヶ原——ーランド。
 - 14 楽しく世間話をする様を、——ま話に花が咲くといいます。



- 15 極めて小さな物体を大きくして、肉眼で見る装置。
- 18 生活の基本は、食べること・着ること・住まうことです。
- 20 「——に」は、「要約すると」、「つまり」と同義語です。
- 21 就寝時の発汗で髪が乱れて、寝——ができます。
- 23 —の坊と呼ばれないよう、やる気をもって行動をしよう。
- 24 感染症拡大を防ぐため、自宅——を命じられました。

数独の解き方

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- 太線で区切られた3×3の枠内(マスは9個)にも1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはできません。

問題 1	4			7	6		1		9
難易度 ★	2	6			9		7		
	8		7		5	1	3		4
			8	6		4		5	
	7		9		1		6		3
			4		3		7	1	
	3	8		1		7		9	
	9			8		2	3		
			2		9	3	5		7

問題 2		1		8			5	3	
難易度 ★★	5	6			1		9		
	4		9	5		7		8	1
		8			4		7	5	
			5	9		8	2		6
	3	2		7					8
	6			1		5		2	
		5	1		9		3		7
	2			6				1	

免疫力を高める食事

免疫力とは「疫(病気)を免れる力」をいいます。免疫力がつくることで、一度病気にかかるよりも二度目はからなかったり、病気になりにくい身体になります。免疫力を高めるには、体温を上げること、腸内環境を整えることが重要です。

● 善玉菌を多く含む発酵食品

ヨーグルト・チーズ・味噌・醤油・納豆・漬物などの発酵食品には、乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が多く含まれています。発酵食品は生産された土地や、その場所にいる微生物等の作用により風味を得たもので、これらに含まれる微生物や酵素を摂取することで腸内の善玉菌を増やし、腸を活発にして免疫力を高めてくれます。

● 食物繊維やオリゴ糖も摂取しましょう

また、ゴボウ・ニンジン・ブロッコリー・オクラ・ほうれん草・タマネギ・アスパラガス・キノコ類・海藻・こんにゃく・納豆などの食物繊維やオリゴ糖を含む食品と合わせて摂ることで、より効果が期待できます。



1日3食、栄養バランスのとれた食事をとることで腸内環境を整え、免疫力を高めましょう。



さくら'sキッチン

SAKURA'S
KITCHEN

さくら総合病院
栄養管理センター監修



HEALTHY RECIPE

旬を食す

免疫力の向上を助ける旬の食材

タマネギ

愛知県のタマネギは4~7月を中心に出荷されています。刺激成分のアリシンは血液をサラサラにし、血液中の善玉コレステロール(HDL)を増やす働きや抗酸化作用があるので、動脈硬化の予防や生活習慣病予防に効果が期待できます。



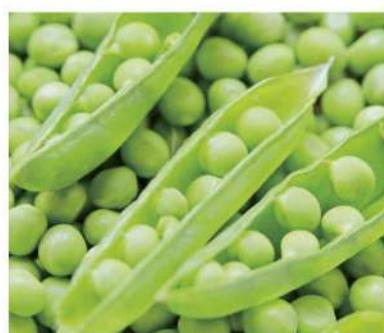
アスパラガス

アミノ酸の一種、アスパラギン酸を豊富に含んでおり、新陳代謝を促し疲労回復によいといわれています。穂先に含まれるルチンは血管を丈夫にし、高血圧・動脈硬化の予防に効果が期待できます。



グリンピース

脂肪の吸収を防ぎ、生活習慣病予防や便秘の解消に役立つ食物繊維を豊富に含んでいます。水分代謝を促進し、むくみの解消や筋肉機能を正常に保つカリウムや、たんぱく質、亜鉛、ビタミンB1が含まれています。



※写真はイメージです。

免疫力を高める食材がたっぷり入ったチキンカレーです。

ヨーグルトの入った春野菜のチキンカレー

[材料]

- 鳥肉……………300g ●カレー……………1/2箱
- アスパラガス………3本 ●ヨーグルト……………大さじ3
- 絹さや……………30枚 ●サラダ油……………大さじ2
- ブロッコリー……………1/2 ●塩胡椒……………少々
- タマネギ……………1個 ●おろしにんにく……………小さじ1
- ジャガイモ……………1個 ●おろししょうが……………小さじ1
- ニンジン……………1/2本 ●水……………750ml
- グリンピース……………大さじ2

[調理方法]

- 1 アスパラガスを斜め半分に切り、絹さやはスジを取り、ブロッコリーは小房に分け、それぞれを塩ゆでします。
- 2 タマネギ・にんにく・しょうがをみじん切りにし、サラダ油で飴色になるまで炒め、塩胡椒した鳥肉(3cm角)を加えて焼き色がついたら、1cm角に切ったジャガイモ・ニンジンとグリンピースを加え、さらに炒めます。
- 3 水を加えて煮込みます。いったん火を止め、カレールーを割り入れ溶かし、とろみがつくまで煮込んだら(1)とヨーグルトを加え、ひと煮立ちさせて完成です。

