

各相談室・検査の連絡先

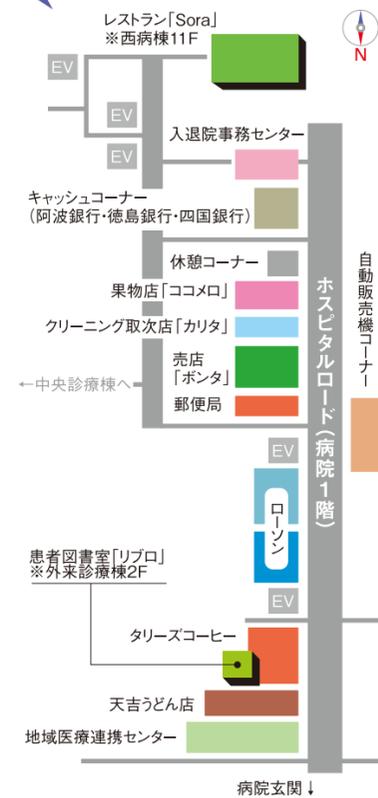
- 緩和ケア室 (相談受付/月～金曜13:00～15:00)
Tel/088-633-7457 (Fax兼用)
- PET/CT検査 (受付/月～金曜8:30～17:00)
Tel/088-633-9106 Fax/0120-335-812
- セカンドオピニオン外来 (予約受付/月～金曜13:00～16:00)
Tel/088-633-9654 Fax/088-633-9978 ※完全予約制
- 女性外来 (予約受付/月～金曜13:00～16:00)
Tel/088-633-9177 (Fax兼用) ※完全予約制
- 遺伝相談室 (予約受付/月～金曜13:00～16:00)
Tel/088-633-9218 Fax/088-633-9219 ※完全予約制
- 臨床試験管理センター (受付/月～金曜9:00～17:00)
Tel/088-633-9294 Fax/088-633-9295
- 補完代替療法室・おくすり相談室 (予約受付/月～金曜9:00～12:00)
Tel/088-633-7960 Fax/088-633-7961 ※完全予約制
- アンチエイジング医療センター (予約受付/月～金曜9:00～16:00)
Tel/088-633-9106 Fax/0120-335-979 ※完全予約制
- 美容センター (予約受付/月～金曜14:00～16:00)
Tel/088-633-7047 (初診) 088-633-7903 (再診施術・案内) ※完全予約制
- 地域医療連携センター[医療相談窓口] (相談受付/月～金曜8:30～17:00)
Tel / 088-633-9107・088-633-9056 Fax / 088-633-9107

編集後記

昨年は台風の当たり年となりました。お彼岸を過ぎても暑い日が続いているな、とは思っていましたが、10月も半ばを過ぎてあのような日には想像もしていませんでした。異常気象、異常気象と騒いでいましたが、いよいよ現実味を帯びてきました。「天災は忘れた頃にやってくる」と申しますが、天変地異は人間の感覚を越えた周期で忘れずにやってきます。インソップ物語の「オオカミ少年」呼ばわりされるのを恐れず、注意喚起して行きたいものです。(歯科M)

発行者 病院長 安井 夏生
 編集部会長 楊河 宏章
 広報委員会 松尾 敬志 香美 祥二 武田 憲昭 柿内 聡司 柏原 稔也
 委員 松崎 健司 篠原 千尋 溝口 徹也 久米 博子 井上 千尋
 熊谷 圭司 玉田 昌宏 木虎 章 川野 茂 安崎 郁子
 仲野 博仁 島井 健一郎
 事務担当 総務課広報・企画部門Tel.088-633-7697

ホスピタルロードでは
“左側通行”にご協力をお願いします。



徳島大学病院
Tokushima University Hospital

http://www.tokushima-hosp.jp/

■ご意見・ご要望は下記までお寄せ下さい。
bsoumuss1@tokushima-u.ac.jp

カラダもココロも健康に

いきいきらしいふ

no.42
2014.WINTER

徳大病院だより

特集 大動脈瘤
ステントグラフト治療

■CLOSE UP

小児歯科

■徳大病院ニュース

- ・「徳島大学病院フォーラム2013秋」を開催しました
- ・第3回徳島大学病院災害対策訓練(情報伝達訓練)を開催しました
- ・市民公開講座等のご案内
- ・治療に参加しませんか?
- ・禁煙川柳

■病院のお仕事いろいろ

- ・細胞検査士
- ・手術看護認定看護師

■tokudai-staff information

- 新任部長のご挨拶
- 患者の皆様へ
- 新外来診療棟建設工事
- 地域連携の部屋
- 地域連携病院⑩ 三野田中病院
- 食事のヒント
- ヘルシー&食物繊維で脂質異常症予防

徳島大学病院
Tokushima University Hospital



大動脈瘤ステントグラフト治療

心臓血管外科の身体にやさしい先進治療

大動脈瘤とは

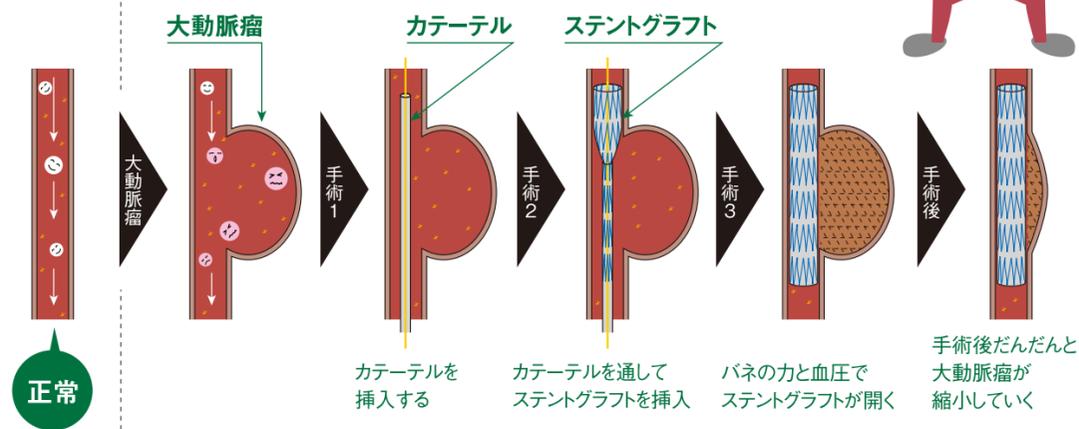


大動脈は心臓から拍出された血液を体の各器官に運ぶ、体内で最も太い血管です。この大動脈が瘤(こぶ)のように膨れた状態を大動脈瘤と言います。大動脈の内部には高い血圧がかかっているため、動脈硬化などで弱くなった部分があると、膨らんでしまい瘤ができやすくなります。いったんできてしまった瘤を放置すると、最終的には破裂する危険性があります。大動脈瘤は、ほとんど自覚症状がありませんが、一度破裂してしまうと大出血による意識障害などを起こし、命に関わる危険がある恐ろしい病気です。

昨日、手術したとは思えない!



◆ステントグラフト治療のイメージ図



大動脈瘤の新しい治療法として、「ステントグラフト治療」が注目されています。今号では、本院が中国四国地区でトップクラスの治療実績を誇り、体に負担が少ない先進的な治療法である「ステントグラフト治療」について紹介します。



説明は
徳島大学病院 心臓血管外科
藤本 鋭貴 特任助教
(ふじもと せいき)
■問い合わせ
Tel. 088-633-7150
(心臓血管外科外来)

ステントグラフト治療とは



従来の大動脈瘤治療では、お腹や胸を大きく切って人工血管で修復する手術方法が取られていました。しかし近年、高性能の企業性ステントグラフトが登場し、体に優しい大動脈瘤治療法として、ステントグラフト治療が注目されています。

ステントグラフト治療は、体に小さな傷を入れ、そこから血管の中にステントグラフト(人工血管にステントといわれるバネ状の金属を取り付けた新型の人工血管)を挿入していきます。大動脈にできた瘤の内側にステントグラフトを留置することにより、膨らんだ箇所への血液の流れを止め、破裂を防ぐことができます。

ステントグラフト治療は、その多くが足の付け根などを2~3cm切るだけで治療を行うことができ、また手術時間や出血も少ないため、手術後はすぐに日常生活に戻ることが可能です。体への負担が少なく、従来は手術を行うことができなかった高齢者や持病を抱えている患者さんに対してもこの治療を適用することができます。

この治療の問題点としては、ステントグラフトの端から血液が漏れ、大動脈瘤が再発する可能性や、比較的新しい治療法であることから、治療後も長期的に経過を診る必要がある点などが指摘されています。しかし、高性能のステントグラフトの開発や、先にこの治療を導入している海外においても、術後の成績が良好なことから長期的に安全な治療法として認識され始めています。

傷跡が目立ちにくい!



中国四国地区でトップクラスの症例数

本院は、ステントグラフト治療の治療実績において中国四国地区ではトップクラスであり、年間約60件の実績があります。

ステントグラフト治療は優れた治療法ですが、安全・適切に実施するには、一定の経験及び知識を有する医師及び設備が必要です。このため、「日本ステントグラフト実施基準管理委員会」において、施設・実施医・指導医の基準が設けられています。本院心臓血管外科の藤本特任助教は、ほとんどの機種において実施医及び指導医を取得しており、関連病院等を含めると、年間100件以上のステントグラフト治療を行っています。また、四国で初めて企業性ステントグラフト治療を成功させた第一人者です。大動脈瘤と診断されたが、開腹・開胸手術には不安がある方、治療を受けるかどうか迷っている方、その他血管疾患で気になる症状がありましたら、本院の心臓血管外科へまずご相談ください。

CLOSE UP!



小児歯科

きれいな乳歯は、強い永久歯や正しい歯ならび・かみ合わせへの第一歩です。

子どもの健康を左右する歯の管理が注目される中、新生児期から成人するまでの健康児、障がい児および有病児を対象に、むし歯やかみ合わせの異常を予防・治療している小児歯科の紹介をします。

● 病気を治すための重要な口腔ケア

小児歯科の仕事は、子どものむし歯を治療するだけではありません。健全な永久歯咬合(こうごう)をつくることを目的としています。また、入院中の有病児や発達障害を持つ子どもの治療にも力を入れて取り組んでいます。子どものむし歯予防は、歯の生える前から始められます。小さいうちから管理することによって、むし歯のできにくい状態を保ち続けることができるのです。

● 健康な歯を作るために

大切なのは、病状が悪化してから治療するのではなく、日頃からお口の管理を怠らないことです。特にむし歯は、生活習慣を改善することで発生を未然に防ぐことができます。保護者が口腔の疾患に対して正しい知識を持ち、お子さんに小さい頃から正しい歯磨きの習慣を身につけさせる

また、白血病などの重病の子どもについては、治療を行う前に口腔ケアを行うことが病気の治療後の回復に大きく影響してきます。そこで医科と歯科が連携して、患児の口腔ケアを行うことが大事になってきます。全身疾患のため、外出が難しい子どもたちに対しては、小児科からの要請に応え病棟へ往診に向きます。

こと、正しい食生活を実践すること、それがのちのちまで健康な歯を維持していく秘訣です。

今後は、院内での妊婦教室も検討しています。お母さんに、これから生まれてくる子どもの口腔ケアに関する正しい知識を持っていただきたいからです。

主な診療内容

- 1 う蝕の予防・治療
(しよく)
- 2 歯列・咬合育成
(こうごう)
- 3 小児の歯・口・顎骨の外傷処置
(がくごつ)
- 4 埋伏過剰歯・歯牙腫・含菌性嚢胞・粘液嚢胞などの摘出、
(まいふくがしやうし) (しがしゅ) (がんしせいのうほう) (ねんえきのうほう)
上唇小帯・舌小帯の伸展術などの外科的治療
(じやうしんしやうたい) (せつしやうたい)
- 5 成長発達期の摂食嚥下機能訓練
(せつしよくえんげ)
- 6 小児の顎関節症の治療
(がくかんせつしやう)



■説明は、

岩本 勉(いわもと つとむ) 科長(真ん中)
徳島大学病院 郡 由紀子(こおり ゆきこ) 副科長(右)
長谷川 智一(はせがわ ともかず) 外来医長(左)

●小児歯科外来 Tel.088-633-7374

● 受診される皆さんへ

乳歯は生え替わるので、永久歯には影響を与えないと考える方がいますが、それは大きな間違いです。乳歯のむし歯を放置すると永久歯の色や形に異常が生じたり、歯ならびが悪くなったりします。これを予防するためには、乳歯のむし歯治療だけでなく、お口の中をむし歯のできにくい環境に変える必要があります。新しいむし歯を作らないことこそが大切なのです。

少なくとも一日一回、子どもの口の中を覗いてあげてください。ちょっとした変化に気づくことができるだけでなく、小さい頃

から口の中をチェックすることに慣れさせておくことで、もし治療が必要になった場合、歯科医師に歯を見せることを嫌がらないで効率良く口腔のケアを受けることができます。

「歯医者さんは怖くない!歯を守ってくれるところ!」。子どもたちにそう思ってもらうのが私たちの望みです。楽しく治療を受けてもらえるよう診療にも工夫をこらしていきたいと思っています。



お集まりを印象的に。

1000名様収容のクレメントホールから和やかな宴に最適なお部屋までバラエティ豊かな12の宴会場をご用意致しました。ご宴会、ご結婚披露宴、展示会、式典、会議・・・充実した設備と行き届いたサービスで、お集まりを鮮やかに彩ります。

宴会プランの詳細・季節のイベントは、ホームページからご覧頂けます!

<http://www.hotelclement.co.jp> ←CHECK!

ホテルクレメント徳島 〒770-0831 徳島市寺島本町西1丁目61番地 Tel.(088)656-3333

「徳島大学病院フォーラム2013秋」を開催しました

平成25年10月14日、本院は、ホテルクレメント徳島において、市民公開講座「徳島大学病院フォーラム2013秋」を開催し、約750名の県民の方々に参加いただきました。

本年度で第5回目となる今回は、安井夏生病院長の挨拶に始まり、テーマを「高血圧を正しく知って元気で長生き!」と題し、佐田政隆本院循環器内科長、濱田康弘本院栄養部長、三浦哉大学院ソシオ・アーツ・アンド・サイエンス研究部教授、岡久玲子大学院ヘルスバイオサイエンス研究部講師、松岡博昭宇都宮中央病院院長による講演の中で、高血圧による心筋梗塞や脳梗塞などの危険性や栄養療法の重要性、高血圧・動脈硬化を予防するための運動プログラム等、高血圧について様々な見地からの説明があり、それぞれの講演に参加者は真剣に耳を傾けていました。会場では、塩分0.8%と0.6%のみそ汁を飲み比べるコーナーや、血圧測定コーナーおよび踏み台を使ったステップ運動を体験できるコーナーを設け、講演の合間に多くの方々が参加していました。「徳島大学病院フォーラム秋」は、生活習慣病に焦点をあて、正しい医学情報を県民に届けることを目的に開催しています。



第3回徳島大学病院災害対策訓練(情報伝達訓練)を実施しました

本院では、災害時における災害対策本部機能の確認、院内各部署からの報告内容の統括、各部署への指示等についての連絡体制機能が十分に働くかどうかを検証するため、10月25日に災害対策訓練(情報伝達訓練)を実施しました。

「南海トラフを震源とした震度6弱の地震が発生し、大津波警報も発令中」という想定のもと、午後1時30分に中央診療棟5階の大会議室に安井夏生病院長を本部長とする災害対策本部が立ち上げられ、院内の入院患者、来院者、職員の安否確認、医療機器等の被害状況確認が実施され、各診療科、各部署等から順次災害対策本部へ報告されました。

災害対策本部では、徳島県や消防署等各関係機関への連絡、各種報告のとりまとめ、本部長への報告・伝令、手術状況確認、ベッドコントロールなどの災害時の医療継続に必要な事務対応を実施しました。

参加した約100人の職員は、安否確認作業、施設等の被害確認、報告された情報の整理、報告、周知、関係機関との連絡対応等を体験することで、災害時の情報伝達の重要さや手順について認識を改めました。



市民公開講座等のご案内

■知っておきたい不妊とお産の最新知識

【日時】平成26年2月8日(土)
【場所】徳島グランヴィリオホテル 【参加費】無料
【問い合わせ】産科婦人科医局 Tel.088-633-1718

■第248回徳島医学会学術集会

【日時】平成26年2月16日(日) 【場所】大塚講堂
【参加費】無料
【問い合わせ】徳島医学会事務局 Tel.088-633-7104

■平成25年度

「愛と知と技のバランスのとれた看護職養成」報告会

【日時】平成26年3月8日(土) 【場所】大塚講堂
【参加費】無料
【問い合わせ】キャリア形成支援センター Tel.088-633-9976

■耳の日の講演会

【日時】平成26年3月2日(日)
【場所】阿波観光ホテル
【参加費】無料
【問い合わせ】耳鼻咽喉科医局 Tel.088-633-7169

「救済内禁煙」川柳

ありがとう
吸わないあなたの
その気持ち



臨床試験管理センターからのお知らせ 治験に参加しませんか?

問い合わせ先/臨床試験管理センター Tel. 088-633-9294

現在、治験への参加をお願いしている病気は次の通りです

- 関節リウマチ
- アルツハイマー型認知症
- 前立腺癌
- 小児自閉性障害
- 潰瘍性大腸炎
- 慢性炎症性脱髄性多発神経炎
- 肝細胞癌
- 2型糖尿病性腎症
- 脊髄小脳変性症
- 原発性リンパ浮腫
- 多発性骨髄腫
- 腎癌
- 双極性障害

どうぞお気軽に
お問い合わせください。

Sora
レストラン

おいしさと健康にこだわった

「レストラン Sora」

徳島大学病院 西病棟11階

tel・fax 088-633-9393

(院内内線 9393) 日曜定休

徳島大学病院 栄養部が監修
徳島県認定付のヘルシーランチ
ウェルネスランチ
月替献立 平日限定 1,000円

平日 11:00-17:00 ラスト16:00

新鮮野菜たっぷり!

日替わりランチ 600円

土曜・祝日 11:00-16:00 ラスト15:00

和風・洋風料理!

特別バイキング 800円

お食事メニューの他、徳島の有名店の季節感ある和菓子、洋菓子、パンなどもご用意いたしております

病院のお仕事いろいろ

その1 細胞から病気を診る

細胞検査士

森河 由里子(もりかわ ゆりこ)
主任

みなさんは細胞検査士という職業をご存じでしょうか?よく分からないという方でも、喀痰(かくたん)検査や子宮がん検査などを受けられた方は多いのではないのでしょうか。これらの検査で採取された検体を顕微鏡で観察し、がん細胞がいるかどうかを見つけ出す検査を細胞診といいます。そして、細胞診を行う臨床検査技師を細胞検査士といいます。

細胞診は、がんの早期発見、治療の効果判定、再発腫瘍の確認などに用いられている検査法です。よく知られているのが、肺がん(喀痰)検査や子宮がん検査ですが、その他にも、乳腺や消化器(肝臓、胆のう、すい臓)、頭頸部(甲状腺、舌、口腔、咽頭、喉頭)など、ほぼ全身のがん診断に用いられ、体への負担も少ないことから、がん治療に欠かせない検査法となっています。

「細胞診は全診療科を対象としており、また本院は検査数も多いため、数多くの症例を経験することができます。多種多様な細胞を検査することにより、知識が広がり、より深い検査報告をすることができます。例えば、腹水があるがどこにも腫瘍が見当たらない症例で、腹水の細胞検査をしたとします。経験豊富な細胞検査士は、迅速に悪性の細胞を発見し、どの臓器のがんであるかを正確に分析することができます。がん細胞は数多くの種類があるため、積み上げられた経験や幅広い知識が必要になってきます。」

(森河細胞検査士)

現在本院の細胞検査士は、森河さんを含め2名です。今後は、細胞検査士育成のため後輩の指導にも力を入れていきたいと語ってくれました。



その2 手術以上の侵襲を防ぎその人に合わせた最適な看護を実践する

手術看護認定看護師

池添 照代(いけそえ てるよ)
看護師

病気を治療する過程で、手術を受けなければならなくなった時、たとえそれがごく稀にある比較的簡単な日帰り手術であり、主治医の説明にも納得している、少なからず不安を感じる方が多いのではないのでしょうか。そのような患者さんの不安や緊張を和らげ、手術中の安全を守ってくれる心強い味方が手術看護認定看護師です。

「麻酔で意識のない患者さんの擁護者は手術室の看護師です。患者さんが今までどのように病気に闘ってきて、どのように病気を受け止め手術を受けようと思ったのか。カルテの確認や患者さんとお話することによってしっかりと把握し、できるだけ患者さんの意志に添った看護を実践するよう心がけています。」(池添看護師)池添看護師は、手術中は常に患者さんの様子を確認し、必要に応じて褥瘡(じょくそう)を予防するための除圧を行うなど、麻酔で言葉を発することができない患者さんの代弁者として、手術による負担を最小限にとどめるケアを心がけて実践しています。その他にも、医療機器の準備や手術中の器械出し、患者さんの体位・体温の管理、遺残防止のための術後の機器確認など、小さなミスが重大な医療事故に繋がる緊迫した手術の現場で細心の注意を払いながら日々患者さんと向き合っています。

今後は、新たな取り組みとして行っているSSI(手術部位感染)ラウンドが形となり、術後感染をできるだけ減少させることができるように。さらには、手術を待っているご家族のケアや病棟との連携についても取り組んでいきたいと語ってくれました。



tokudai-staff information

新任部長のごあいさつ

濱田 康弘(はまだ やすひろ)
栄養部 部長

- 1972年(昭和47年)生まれ
 - 1997年(平成9年)和歌山県立医科大学医学部医学科卒業
 - 2007年(平成19年)神戸大学大学院医学研究科博士課程修了
 - 2013年(平成25年)特任教授就任
- 専門分野 -----
- 疾患治療栄養学

専門的な栄養サポートにより患者さんの満足度を高める

栄養状態が悪ければ回復の遅れや感染症発症につながり、治療の大きな妨げとなります。そのため栄養部では、栄養管理・栄養療法の実施及び入院患者さんへの食事提供であるフードサービスを主な業務としています。

本院では、主治医や病棟からの依頼により、管理栄養士が病棟に出向き、患者さんの希望や病状に沿った食事提供に取り組んでいます。また、栄養状態のリスクが大きい患者さんに対しては、栄養サポートチームが対応し、栄養面から治療を支援しています。

徳島大学は全国の国立大学で唯一、栄養学科(来年度から医科栄養学科に改組)が医学部に設置されています。また、医学部、歯学部、薬学部が同じキャンパスにあり、加えて同一敷地内に附属病院もある全国でも数少ない医療面で非常に恵まれた環境にある大学です。その環境を活かして、臨床の現場で活躍する管理栄養士を育成していきたいと考えています。管理栄養士が、患者さん一人ひとりの栄養管理を行うことは、医師の負担を軽減し、管理栄養士自身のやりがいにもつながると考えています。

病院全体としての質を上げていくだけでなく、診療の中で栄養管理をどのように活用し実施していくか、全国の病院のモデルケースとなることが目標です。

患者の皆様へ

「新外来診療棟新設工事について」

本院は、快適な診療環境の提供、より高度な医療の提供等を目的に新しい外来診療棟の建設工事を現在の医科外来診療棟の南側で行っています。新しい外来診療棟の開院は、平成27年度当初を予定しており、それまでの間、ご来院される皆様にご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力いただきますようお願いいたします。





地域連携の部屋

このコーナーでは、徳島大学病院が徳島県や他の医療機関の皆さまと協力し、患者さんへのよりよい医療の提供を目指してすすめている、様々な取り組みについて取り上げます。

Vo.13 地域連携病院⑩ 「三野田中病院」

今回は、地域に密着した医療を提供する三野田中病院を紹介します。

■急性期治療を終えた患者さんへのケア
県西部に位置する三野田中病院は、急性期治療を終えた亜急性期、回復期の患者さんの受け入れやリハビリテーションを含めた地域医療に力を入れています。入院中の患者さんが一日も早く日常生活に戻れるように、理学・作業・言語聴覚療法の専門スタッフによる365日ADLリハビリ(日常生活の動作訓練)や、リズム感を取り入れた音楽療法を実施しています。

複数の専門医による診療を充実させることで、小規模ながら多機能な病院として、あらゆる症状の患者さんを受け入れることに努めています。もちろん、本院とも連携が深く、本院から急性期治療を終えた患者さんの紹介を受ける際には、密接に連絡を取り合うようにしています。単に診療情報を伝達し合うだけでなく、十分に三野田中病院の医療を知っていただき、安心して患者さんを紹介していただけるよう心がけていますとのことです。

■地域のかかり付け医として信頼される病院を目指して

三野田中病院の特徴の一つは様々な診療科を揃えていることです。一つの病院で様々な病気の診察が受けられると、治療費の負担をかけすぎず、また病院間の移動に要する時間の節約にもなり、安心して治療に専念することができます。一方で、自宅療養されている患者さんへの定期的な訪問診療や訪問リハビリも行っており、急病で病院へ来られない場合の往診や搬送サービスも整えています。

さらに、スタッフが学ぶことについても病院側のバックアップは万全です。院外での研修等で得た知識や能力を十分に発揮できれば、地元で療養したいと願う患者さんの要望に一層応えることができるからです。

最後に、田中病院長は「患者さんだけでなく職員も幸せになる病院にしていきたい。地域で信頼されるかかり付け医として、どんな疾患でも受け入れるように職員一丸となり日々努力していきたい。」と今後の意気込みを語ってくれました。

「地域医療連携」について
徳島大学病院地域医療連携センターでは、大学病院と地域の医療機関との円滑な橋渡しを目指して、大学病院での高度先進医療から、患者さんがお住まいの地域の診療機関と連携し、在宅療養へと継続できるようサポートしています。



■問い合わせ
医療法人
三野田中病院
三好市三野町芝生1242-6
Tel.0883-77-2300
■説明は、
田中 健 病院長(左上)
田中 真理子 副病院長(右上)
長谷 次路子 総師長(左下)
柴島 万美恵 MSW(右下)

食事のヒント

テーマ ヘルシー&食物繊維で脂質異常症予防

寒さが増すとこってりした食事が多くなりがちです。今回は冬の寒さを乗り越えるためにも、脂質をコントロールしつつ、体のあたたまるレシピをご紹介します。

あったか鶏団子鍋



材料(1人分)

[鶏団子] 鶏ひき肉45g / 木綿豆腐30g / 玉ねぎのみじん切り10g / おろし生姜2g / 塩・こしょう少々
[だし汁] だし1カップ / 塩小さじ1/4 / 酒小さじ1/2 / みりん小さじ1/2 / しょうゆ小さじ1/2 / 白菜1/2枚 / 人参10g / えのきたけ20g / まいたけ20g / しめじ25g

作り方

- 豆腐は先に水切りしておく。
- えのきは根元を切り、まいたけ、しめじは石づきをとる。白菜はざく切りに、人参は短冊切りにする。
- ボウルにひき肉、豆腐、玉ねぎのみじん切り、おろし生姜、塩・コショウを入れてよく練り混ぜて肉団子を作る。
- 鍋にだし汁と調味料をいれ、白菜、人参、きのこ類を加えて火にかけ、煮立ったらところで3で作った肉団子を加えて煮込む。
- 具が全部やわらかく煮えたら器に盛ってでき上がり。

1人分あたりの栄養量

【合計】
525kcal
●炭水化物88.9g ●塩分3.3g
●蛋白質22.4g ●食物繊維7.0g
●脂質8.4g

組み合わせ例

- ごはん(150g)
- 小松菜の和え物
- 甘藷のきんぴら
- りんご(1/4個)



ちょっと一言

回答は、
栄養部
橋本 脩平
(はしもとしゅうへい)

今回は、豆腐を使用することで、よりヘルシーな肉団子にしています。また、野菜やきのこには食物繊維がたくさん含まれており、余分な中性脂肪やコレステロールを体外に排出することで脂質異常症を防ぎます。