



平戸市立病院広報

# 竜んおとし子

tatsunotoshigo



## CONTENTS

新年のごあいさつ	P2・3
唾液の役割	P4
風物は薬④	P5
地域医療を学ぶ	P6・7
療養病床について	P8
掲示板	P9
平戸市民病院週間担当表	P10
生月病院週間担当表	P11
栄養管理室だより	P12

2016.1.15

No. 47

明けましておめでとう



病院事業管理者  
池田 柁一

明けましておめでとうございます。皆さまおそろいで新年を迎えられたことお慶び申し上げます。今年が皆様にとって幸多い年でありますように心よりお祈り申し上げます。

昨年は安全保障関連法が成立してしまいましたが、この過程で若者が政治に声を出し始めたことが将来への希望を少し持たせてくれました。平戸市病院事業は昨年度も、不採算地区の病院運営に関する経費等の、繰り入れ金の交付も受けて、経営状況は順調に経過しました。医師看護師をはじめとする医療職の不足が解消されない中で善戦したものと考えます。

さて、超高齢社会の到来、日本の財政危機に關しての話題が世間を賑わせて久しいですが、昨年3月31日、二つの重要な医療政策が提示されました。厚生労働省の地域医療構想の策定と総務省の新たな公立病院改革ガイドラインの策定です。今後はこの構想に沿って病院改革を行っていかねばなりません。



国民健康保険平戸市民病院長  
平戸市保健センター所長  
押淵 徹

平成28年明けましておめでとうございます。昨年1年間皆様方がお過ごしでしたでしょうか？平成32年のオリンピックは東京で開催されることが決まったり、長崎の沖合にある端島（軍艦島）が世界遺産に登録されたり、近隣の諸外国からたくさんのお観光客が日本を訪れ景気回復の底上げに貢献する明るいニュースが沢山あつた年のように思います。一方で日本の高齢化はさらに進み、社会保障費は伸び続け国家予算の多くを占めるまでになってきました。この事態に対処するために、消費税を増税することを選択しましたが、それでも解決につながらなく、国全体の「借金」は国民一人当たり400万円を超える額にまでに膨らみ、社会保障費を削減せざるを得なくなっております。平成29年から公的介護保険で受けられるサービスが制限されたり、医療費（薬剤費）が引き下げられ、公的年金の支給に影響が及んだりする見通しです。日本の社会を支える、自助（健康づく



平戸市立生月病院院長  
山下 雅巳

新年明けましておめでとうございます。平成28年の年頭にあたり、新年のごあいさつを申し上げます。

皆様方には輝かしい新年をお迎えのことと心よりお慶び申し上げます。また日頃から、平戸市立病院の運営に対し、ご支援ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

さて生月病院の1年を振り返ってみますと、昨年10月で当院がこの地に建設されてから35年の節目を迎えました。35年間という年月を振り返ると当院が地域医療に大きな役割を果たして来たといえ、地域医療にかかわる役割の大きさを日々実感しております。今後も皆様に信頼される病院として地域医療に積極的に貢献してまいります。次に昨年10月末日で外科医1名が退職し、11月に内科医1名が着任しました。しかしながら医師不足の解消はできておらず、医師に対する負担が大きくなっており、医師の確保が喫緊の課題となっております。また、本年4月には2年に1度の診療報酬の改定があり、現在



地域医療構想は県単位でその地域の医療事情にあった政策を行ってよいとするものです。地方分権を進める政府の意向に沿ったものですが、今までは厚生労働省の指示のもとで動いていたものを、急に地方に全権移譲という形になったため、医療構想をきちんと組み上げていく力を持った県でないとは策定は非常に困難です。長崎県ではまだこの医療構想の策定が出来上がっていない状況です。

我々の次の公立病院改革も県の地域医療構想に沿った形で作り上げていくよう指導を受けているため模様眺めの状況です。病院においては診療報酬の増額のための細かな取り決めに合わせて診療報酬の変更にいく工夫が必要になります。県北においては地域医療体制の枠組みを作ることがまず第一に必要なことですが、医師不足が足かせになって進んでいません。

今後の医療改革の基本は、近い将来、団塊の世代の終末期医療・介護を担う場所が圧倒的に不足するため、在宅医療の体制を急いで整備することにしようです。平戸市においては地域包括医療を推進した先駆者たちのおかげで対応が進んでおり、大きな混乱は避けられる見込みです。

病院改革では、さらに、今後の人口減を見越して、病院の再編、ネットワーク化を早急に進めていく必要があります。病院改革案の策定に当たっては、市民の皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

今年も職員一同、地域包括ケアシステムの中心となって市民のために元気いっぱい活動することを誓います。

りに励んで自らを守る）・互助（隣近所の支え合い）・共助（公的健康保険、介護保険、年金制度を守る）・公助（国や地方自治体の取り組み）の仕組みを組み立て直しながら平戸市民病院は昨年1年間もこれまでどおり市民の皆様の健康で楽しく長生きしていただく様々な事業を行ってまいりました。ところで長崎県北圏域は県下でも、また日本全国からみても10年から15年早く高齢化の波が訪れた地域です。そして、人口に占める75歳以上の超高齢者の方々の割合は県下でも一番高い地域であります。そのような地域であるからこそ、高齢者の方々が住みやすい社会を作るための様々な地域づくり（地域包括ケアシステム）に取り組んできました。地域の実情を如実に反映している平戸市における取り組みは、これからの日本の地域医療に従事される研修医の皆さんに大いに勉強になる、との評価を受け、日本の各地から年間を通じて66名の臨床研修医の皆さんが平戸で研修されました。平戸で学んだ研修医の皆さんが日本の各地に戻られ活躍されることを期待します。

本年も、市民の皆様が安心して生活を送ることのできるよう、**生活を支える医療**の提供、健康づくりの第一歩である特定健診をはじめとして、各種がん検診を実施して市民の皆様の健康づくりを積極的に支援してまいります。また、高齢化と共に認知症の方々が増えてまいります。早く発見しその方々が、生まれ育ちこれまでに生活されてこられた地域でいつまでも過ごされるように取り組みを皆様と共に進めてまいります。

と比べるとマイナス改定になります。このような厳しい状況の中で、今後の公立病院の意義等を再検討するため新たな改革プランの策定を予定しております。

本年の当院の設備面では、レントゲン装置や心電図を測定した診断治療に解析付心電計の更新、痛みに対する電気刺激治療と麻痺に対する神経系を刺激する中周波治療器の新規購入などを整備してまいります。

また、国の推進施策である地域包括ケアシステムや在宅医療を図り、できる限り住み慣れた場所で療養することができるよう介護施設などの関係機関との連携強化を行ってまいります。そして、「県北地域医療教育コンソーシアム」や研修医派遣病院と連携して、地域医療を学ぶに来る研修医の受入れを積極的に行います。

最後に、これからも地域の皆様健康で安心して元気に生活できるよう、職員一同より一層の努力を重ねてまいりますので、本年も変わらぬご高配・ご指導を賜りますよう、重ねてお願い申し上げます。

皆様方の本年のご多幸とご健勝を祈念いたしまして、年頭のごあいさつとさせていただきます。

## はじめまして お世話になります

平戸市立生月病院

内科医師 石 塚 由実子

11月に生月病院に着任いたしました。

地域の方々が保健及び医療面においても何時でも安心して暮らせる環境づくりのお手伝いできれば幸いです。よろしくお願いたします。

# 唾液の役割



目の前に大好きな食べ物が出てくると、口の中が唾液でいっぱいになります。この唾液には重要な役割があります。

唾液には、

## ①口から入った物を滑らかにする。

→喋りを滑らかにしたり、硬い物を食べたりすると口の中が傷つかないのは唾液が潤滑作用の役割をしているからです。咀嚼によって細かく刻まれた食べ物は唾液の潤滑作用によって食道を通って胃に行きます。

## ②食べ物などの表面を覆っている細菌の繁殖を防ぐ。

→外から浸入してくる細菌などを防ぐ抗菌作用の役割をしています

## ③食べ物を湿らせて、咀嚼や嚥下をし易くする。(湿潤作用)

→うまく嚥下ができないと、食べ物をうまく飲み込めず、むせる、つかえるなどの誤嚥をおこし肺炎を繰り返すこともあります。

## ④味覚の発見を助ける役割。

→食べ物の味が唾液の中に溶け込み、舌の味覚受容器に届けられることで、味を感じます。唾液がないと、潤滑作用がなくなって舌がこすれて炎症を起こして味覚受容機能が働かなくなったりします。

## ⑤糖質を分解し、体内に吸収しやすい状態にする消化酵素のアミラーゼが含まれています。

## ⑥唾液の洗浄作によって口の中の汚れを洗い流し清潔に保つ役割を果たします。

唾液にはこのような役割があります

このように唾液は私たちが生活する上で大切なものです。最近では唾液の分泌量が低下し口の中が乾燥するドライマウスという病気も増えてきました。「お口が乾燥する」と感じたら、医療機関を受診してみましょう。

(生月病院)

## 風物はくすり④



冬の匂いがする。冬の音が聞こえる。

人にはそれぞれに、季節を感じる匂いや音があると思う。

北風が木立を揺らしハラハラと葉を落とす音、家族で炬燵を囲み食べるミカンの甘酸っぱい香り、正月の餅をつくために、くべた竈の薪が赤くパチパチと燃える音、大晦日の夜半に煮出す屠蘇の香り、日本には 五感で感じ取れる季節がある。

ストーブ上の金網で、甘く芳ばしい香りを上げる「カンコロ餅」も冬を代表する平戸の味覚である。

「カンコロ」は「茹でた切干」の意味で、特に長崎県下では甘藷（サツマイモ）を薄切りにし茹で上げ、天日で乾燥させたものをカンコロと呼んでいる。北風が生み出す甘みは絶品であり、古くより冬の保存食とされてきた。これに蒸したもち米を加えて、つきあげたものがカンコロ餅となる。

カンコロは五島列島がそのルーツとも言われる。しかし、「やぐら」、「カンコロ棚」などと呼ばれ竹を組み上げて作ったカンコロ用の干し棚は、遙か角力灘沖に五島を臨む外海地方の発祥で、大村藩の寛政年間における大規模なキリシタン移住と共に外海から五島へもたらされたとも伝わっている。外海の多くのキリシタンは、命がけで角力灘を渡り、迫害を逃れ人が寄り付かないような断崖や荒地を開拓し、厳しい環境にも強い甘藷を植え、カンコロとして保存し神への礼賛とともに日々の糧を得たのである。

平戸においても、明治期に木ヶ津の「坊主畑」へカトリック信徒が入植し芋を植え、共に桜の木を植えたものが今の「慈眼桜」の起こりとも言われている。

しかし、そもそも原料となる「甘藷」のルーツはどこなのであろうか。

1615年6月19日、平戸イギリス商館長リチャード・コックスは Liques（琉球）より送られた pottatos（藷）を賃貸借した菜園に植えており、「これは未だかつて日本において植え付けられたことのないもの」と当時の日記に記している。さらに1618年7月29日には小さな藷の根500個を加えて栽培している。真偽は不明なものの、この菜園は当時、平戸港の副港であった川内浦近くであったと伝わっている。五島では所によって甘藷を「カフチイモ」と呼んでいることから、その伝播のルーツが伺えよう。現在も、その菜園跡と推定される場所は川内町「鳶ノ巣」にあるため「鳶ノ巣の甘藷畑」と呼ばれている。

かんころ餅の作り方は、各家々の個性が出る。私の家では「すり胡麻」と「すり生姜」を入れていた。年の瀬に家族総出で搾るこのすり胡麻とすり生姜の香りも私にとっては懐かしい冬の匂いだ。

生姜は漢方薬の構成成分として多用されているが、最近の研究によって消化不良や吐き気の改善に効果があるとの報告が上がっている。特に、吐き気については乗り物酔いの改善から、妊娠によるつわりの改善、さらに偏頭痛やめまいの症状改善にも効果が示唆されている。また、胡麻についても胡麻たんぱく分解物が血圧が高めの方向けの特定保健用食品として市場を賑わせている。

薬は病を治すが、音や匂いは心や体を癒すに適っている。季節の移ろいの中で、私達はかすかな変化を愛で楽しみ感謝して生きている。寒いだけではない冬の良さを今、改めて見つめ直してみたい。



←「鳶ノ巣の甘藷畑」遠景



<アクセス>

西肥バス「川内入口」にて下車、徒歩5分

平戸市民病院薬剤班 近藤 司

## 地域医療を学ぶ

平戸市民病院と生月病院には、年間を通じ多くの研修医の皆さんが地域医療を学びに来ています。慣れない土地や言葉に囲まれて、研修生活を送られるみなさんの声をご紹介します。

なお、研修医の皆さんのレポートは長崎大学病院へき地病院再生支援・教育機構のホームページ (<http://hekichi-byoin.saisei.net/>) に掲載しています。

10月は、計2名の研修医が1カ月間、平戸市民病院で地域研修をさせていただきました。外来、病棟業務、当直、訪問診療に加えリハビリ、健診などを経験させていただきました。急性期から慢性期だけでなく予防、元気老人の育成など将来を見据えた地域に根ざした医療を経験でき、多くのことを学ぶことができました。また平戸の新鮮な魚と平戸牛の美味しさは一生忘れられないと思います。医療スタッフの方々をはじめ地域の皆様、一カ月間本当にありがとうございました。



市役所健診の様子

研修期間 10月5日～10月30日



杉田景佑  
北里大学病院



喜田有未来  
横浜労災病院



11月は3人の研修医が平戸市民病院で研修をさせていただきました。平戸市民病院では日々の外来診療から乳児・成人の健診、訪問看護・診療・リハビリ、離島研修、さらには放射線画像や検体検査などの検査部実習と、多岐にわたる経験をさせていただきました。私たちが普段働いている都会の急性期病院にはない、患者さんと医師・医療スタッフの距離の近さや、それゆえ必要とされる医療や診療技術など、多くのことを学ぶことができました。また、院長先生をはじめとして長年取り組まれてきた元気老人の育成についてのお話も伺いましたが、本当に元気なお年寄りの方が多く、病気の治療だけではなく、予防医学の大切さも実感しました。1カ月という短い間で、本当にありがとうございました。

研修期間 11月2日～11月27日



井田真生子  
北里大学病院



武藤須美玲  
横浜市立市民病院



大清水みお  
横浜労災病院

生月病院で1カ月研修させていただきました。病院に初めて到着した時には、周囲には何もなく、人も歩いておらず、病院に患者がはたして来るのかという不安な気持ちでした。しかし、朝になり病院が開く頃には地域の多くの方々が見えられ、待合が混み合っており、病院がにぎわっておりギャップに大変驚かされました。高齢者の患者が圧倒的に多く、生月病院の医療は日本の未来の医療の縮小図である意味時代の最先端であるということを実感しました。そして、医療の根本であるプライマリケアも体験させていただきました。健診や往診、健康指導など普段の研修生活ではできないこともさせていただき、病気を見るだけでなく、患者を診るという姿勢を改めて考えさせられました。地域に根差した医療に携わることができた有意義な1カ月でした。本当にありがとうございました。



研修期間 10月5日～10月30日



萩田 龍介  
静岡済生会病院

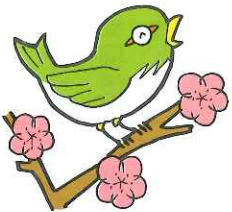
研修期間 10月12日～11月8日



中路 啓太  
長崎大学病院

平成27年11月に平戸市立生月病院で研修させていただきました。生月に来たのは今回が初めてで、見知らぬ土地でやっていけるかとても不安ではありましたが、地域の人々、生月病院のスタッフに優しく接していただき、一カ月という短い期間ではありましたが、とても楽しく研修生活を送ることができました。外來にてプライマリの体験・実践、そして健診やインフルエンザの予防接種往診など、地域医療に触れ、たくさんのお話を学ばせていただきました。また、プライベートでは先生方に生月のみならず平戸の美味しいお食事処などにたくさん連れて行っていただきました。人々の温かさに触れながら、地域の人々の健康を守るためには個人として、病院としてどういったことが必要なのか深く考える機会となりました。

この研修で関わったすべての方にこの場をお借りして感謝申し上げます。本当にありがとうございました。



研修期間 11月1日～11月30日



平戸市内の全研修医が集まり勉強会も行っています。



藤江 諒子  
長崎医療センター

## 療養病床について

平成4年の医療法改正で一般病床と区別して「療養型病床群」という制度がスタートしました。

「療養型病床群」とは「病院または診療所の病床のうち、主として長期にわたり療養を必要とする患者を収容するための一群の病床で人的・物的に長期療養患者にふさわしい療養環境を有する病床群」

であると定義され、この区分で分類されてきましたが、平成13年医療法改正の結果今後病院の入院ベッドは結核病床、精神病床、感染症病床のほかに主に急性期の疾患を扱う「一般病床」と慢性期の疾患を扱う「療養病床」の二つが新たに定義され、病床の区分を通じて病院の機能の違いが明確にされ各病床（病棟）ごとの構造設備基準や人員基準が改めて決められました。「療養病床群」は「療養病床」に名称変更。

保険請求については平成12年4月の介護保険法の施行により従来

からの医療保険の対象となる病棟と介護保険の対象となる病棟のいずれかに区分されることとなっています。

従って「療養病床」とは医療保険の医療型療養病床と介護保険の介護療養型医療施設の2つの施設を指すこととなります。病院の設置基準、病室や食堂、廊下の広さ等を定めた基準と医師・看護師・看護補助者などの人員配置基準が定められています。

入院基本料についても一般病床と比べてかなり制限もあります。医療と介護の療養病床でも違いますが、「包括医療」が徹底されているということ。いろいろな治療・処置や検査を行っても1日いくらの包括点数であるということです。

平戸市民病院の3階病棟は医療型療養病床29床と介護療養型医療施設の13床の42病床で在宅に向けてのリハビリ、介護福祉施設等入所までの待機、終末期ケア、嚥下リハビリへの取り組みとして毎週1回歯科医師の訪問診療を行い、

歯の治療から嚥下機能を高めるための連携指導を行っています。またよりよい療養環境の提供のため7月には七夕会と称し患者様を主とするゲームや歌などを構成し患者様の力を発揮していただいています。12月にはクリスマスバイキングを催し、栄養士の方々が腕を振るわれ、ケーキやデザート、コーヒ―、紅茶等好みのものを食べていただき、今日まで生きていて良かったと涙される患者様までおられました。またクリスマス会も催し保育園からのダンスや有志の方々の日舞、演奏会、ダンス、当然ながらリハビリ、病棟スタッフの出し物等療養生活にひとときの楽しみをと思いながら企画しております。







元触老人クラブ様による生月病院  
外庭清掃を実施して頂きました。

10月6日(火) 早朝より約30名の



元触老人クラブ会員様(田淵俊夫支部長)による生月病院外庭清掃活動を実施していただきました。元触老人クラブ様には、毎年春と秋の年2回にわたり生月病院外庭清掃活動を実施していただいております。

みなさんは作業が素早く、草もきれいに抜き取られていました。また、植木もきれいに剪定され清々しい雰囲気となりました。

この場をお借りして改めてお礼申し上げます。

### ソフト部奮闘記

平成27年度藤村薬品杯(ソフトボール大会)が9月27日に佐保市総合グラウンドにて県北予選、11月3日に諫早市飯盛グラウンド(諫早市)で県大会が行われました。当院は県北地区代表として県大会に出場してきました。県大会では県南地区代表の三和中央病院と対戦し5-7で敗戦。次に去年の準優勝チームの県央地区代表、三校会宮崎病院チームと対戦し、8-4で勝利しました。3チームとも1勝1敗ずつとなりタイブレーク制(0アウト、2塁からのスタート)でプレーオフを行います。タイブレークでは放射線科の岩永技師長が先制の2ランホームラン(ランニングHR)を放ち、2-1で当院が勝ち準決勝に進みました。

準決勝は愛野ありあけ病院と対戦し2-10で負けてしまいました。数年前まではこの県大会出場が目標だったチームが決勝トーナメントに残るまでに成長しました。来年はもっと上を目指し頑張りたいと思います。



### 平戸市民病院 安全対策研修会開催

12月3日、平戸市民病院において安全対策委員会主催の研修会を開催しました。今回は、KYT(危険予知トレーニング)を行いました。

KYTの目的は、『作業や活動の状況の中に潜む危険要因について話し合い、考え、わかり合って危険のポイントや重点実施項目を指差呼称で

確認し、行動する前に解決する』ことを習慣づける訓練です。ミスをしていない人は皆無に等しく、この訓練は、危険への感受性・集中力・問題解決力を高め、チームワークの強化と共に、安全意識の高い職場となるねらいもあります。

院内でのこの取り組みは、今回が初めてでしたが、今後も定期的に学習会を開催し、個々のスキルアップに努めていけたらと思います。



### お知らせ

平成27年12月をもちまして、耳鼻咽喉科の外来診療は終了となりました。長期にわたり診療していただきました後藤先生には、心より感謝いたしております。ありがとうございました。

# 担当表 (平成28年1月より)

## 【 平戸市民病院 】

(都合により変更する場合があります)

内 科	担当医師		月	火	水	木	金
	池田 柊一	午前 午後	診察 (病棟)	診察 (病棟)	診察 (病棟)	(病棟)	診察 (病棟)
賀来 俊	午前 午後	診察 (病棟)	診察 (病棟)	診察 (病棟)	診察 (病棟)	診察 (病棟)	(病棟)
飯野俊之	午前 午後	診察 (病棟)	診察 (病棟)	診察 (病棟)	診察 (病棟)	診察 (病棟)	診察 (病棟)
中桶了太	午前 午後	診察 (病棟)	診察 (病棟)	診察 (病棟)	診察 (病棟)	診察 (病棟)	診察 (病棟)
折出光敏	午前 午後	診察 (病棟)	診察 (病棟)	診察 (病棟)	診察 (病棟)	診察 (病棟)	診察 (病棟)
濱田 勉 (度島診療所長)	午前				内視鏡		
山下雅巳 (生月病院長)	午後				第1・2・3水曜 大腸ファイバー(CF)		

※月・水・金曜日の新患は輪番制です。

外 科	担当医師		月	火	水	木	金
	押淵 徹	午前 午後	診察 (病棟)	診察 (病棟)	診察 (病棟)	診察 (病棟)	診察 (病棟)
堤 竜二	午前 午後	検査 (病棟)	検査 (病棟)	検査 (病棟)	検査 (病棟)	検査 (病棟)	検査 (病棟)
濱田貴幸	午前 午後	検査 (病棟)				診察 (病棟)	

整 形 外 科	担当医師		月	火	水	木	金
	鮫島直美	午前 午後	診察 (病棟)	診察 (病棟)	診察 (病棟)	診察 (病棟)	診察 (病棟)
派遣医師	午前			診察(長崎労災病院)			

小 児 科	担当医師		月	火	水	木	金
	濱田貴幸	午前 午後	診察 (病棟)	診察 (病棟)	診察 (病棟)	診察 (病棟)	診察 (病棟)

救 急 科	担当医師		月	火	水	木	金
	鮫島志郎	午前 午後	急患	急患	急患	急患	急患

眼 科	担当医師		月	火	水	木	金
	派遣医師	午前 午後	診察 (病棟)	診察 (病棟)			

- ※午前の受付は午前11時までをお願いします。(午後の診察は午後2時からです)
- ※午後の空欄は病棟診療となっております。
- ※急患はいつでも受け付けます。
- ※紹介患者さまについては、事前に予約をお願いします。



### 婚礼予約 受付中

Seaside Wedding



平戸海上ホテル

〒859-5102 長崎県平戸市大久保町2231-3

ご予約・お問い合わせ TEL/0950-22-3800 <http://hiradokaijyohotel.co.jp>

## 【 生月病院 】

診療科	医師名	午前・午後	月	火	水	木	金
内科	山下	午前	診察・新患	診察	診察	診察	診察
		午後					
	中村	午前			診察		診察
		午後			診察		診察
	小村	午前	診察	診察	診察・新患	診察	診察・新患
		午後		診察			
	石塚	午前	診察	診察・新患		診察・新患	
		午後	診察			診察	
外科	中村	午前	診察	診察		診察	
	石塚	午前			診察		診察

○泌尿器科 毎月最終水曜日 青洲会病院 理事 山崎医師

○整形外科 小林医師

平成28年1月18日（月）～22日（金）午前中

平成28年2月15日（月）～19日（金）午前中

平成28年3月14日（月）～18日（金）午前中

平成28年4月18日（月）～22日（金）午前中

平戸市民病院 折出医師 小林医師が診察する週以外の火曜日・金曜日（午後のみ）

○血液内科 毎月第2火曜日 平戸市民病院 管理者 池田医師

○循環器科 毎月第2週目の木曜日 平戸市民病院 医療監 賀来医師

偶数月の第4金曜日 伊万里有田共立病院 副院長 松永医師

○眼科 3ヶ月に1回（日曜日） まえだ眼科（福岡） 医師 前田医師



**平戸推奨** — ふるさとの味 —

**ひらどロマン** ひらどロマン

平戸市森林組合 平戸市宝亀町91-1  
TEL 0950-28-0300

（有）井元産業 しいたけ生産部 平戸市戸石川町7-1  
TEL 0950-22-3104

平戸しいたけ生産組合 平戸市戸石川町7-2  
TEL 0950-23-8161



寒い季節には食卓で鍋を囲むことが多いのではないのでしょうか。今回は、鍋によく登場する「白菜」を紹介いたします。冬の野菜白菜は、寒くなり霜が当たることで甘みが増し、繊維がやわらかくおいしくなる野菜です。食べる前や漬ける前に2～3日天日干しをすると、甘みがさらにアップします。

白菜は、ほとんどが水分ですが、冬の風邪予防によいビタミンCや食物繊維、ビタミンB群、カリウムなどが含まれています。煮物やシチューなどで煮汁ごと食べると、水に溶け出したビタミンCやカリウムも逃さず摂取できます。

白菜を選ぶときのポイントとして

- ①軸が太すぎず、白い部分が均一な三角形になっているもの
- ②葉が固く巻いていて、持ってみてずっしりと重みのあるもの
- ③青々としているもの
- ④カットされたものは、葉の重なりが緻密なもの。断面が盛り上がっているものは、切ってから時間がたっているので避けるがあります。ぜひ、参考にされてみてください。



## 白菜の甘酢漬

### 材 料

生姜	1/2かけ
白菜	500g (約1/4株)
砂糖	大さじ1と1/2
薄口醤油	大さじ1
酢	大さじ3
ごま油	大さじ1
鷹の爪	2本



### 作り方

- ①生姜は千切りにする
- ②白菜は幅1.5cm～2cmに切る
- ③白菜を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で3分ほど加熱する
- ④加熱した白菜をボウルに入った水で洗い、しっかり水気を切る。
- ⑤小口切りにした鷹の爪、砂糖、薄口醤油、酢、ごま油を混ぜて耐熱容器に入れ、電子レンジ（600W）で1分30秒程加熱する。
- ⑥ビニール袋にしょうが、白菜、⑤の調味液を入れ、一晚漬けて完成。

※酢の量を減らし、柑橘類を絞って入れると香りが良くなります。柑橘類（レモンやゆずなど）の皮を千切りにして入れても良いと思います。

※辛いのが苦手な人は鷹の爪の量を調節してください。鷹の爪の代わりに七味唐辛子でも結構です。

【編集・発行】平戸市立病院広報委員会      【印 刷】有限会社ケンホクプリント

●国民健康保険平戸市民病院

〒 859-5393 長崎県平戸市草積町1125番地12      ☎0950-28-1113 Fax 0950-28-0800

URL:<http://www.hirado-municipal-hospital.com/>

●平戸市立生月病院

〒 859-5704 長崎県平戸市生月町山田免2965番地      ☎0950-53-2155 Fax 0950-53-3009

URL:<http://www.ikitsuki-hospital.com/>