			3月 外来診察表		※救急対応や緊急手術をはじめとする諸事で 変更または休診させていただく場合がござい		情によっては、臨時的に いますのでご了承ください。 お問い合		お問い合わ	わせ先 TEL(0897)37-7		7116(直通) 医事課			
TVI		雇日		受 付	時 間	月月		火雨		水质		木		金币	
科	初初	診		~ 13		午 前名部彰吾	午後	午前 担当医	午後	午 前 發知淳子	午後	午前 松原 稔	午後	午前 小西順	午後
	呼吸器					山根弘路	山根弘路	_	担当医	担当医	担当医	三好誠吾	三好誠吾	下西 惇 (奇数週) 佐伯和彦 (偶数週)	下西 惇 (予約·奇数週) 佐伯和彦 (予約·偶数週)
	消化器内消化器					竹井大介 松原 稔		宮阪 啓		鈴木誠祐 一 吉田 理		松原 稔 萩原宏明 竹井大介		野崎加那子萩原宏明鈴木誠祐	(1/8) 阴蚁()
	糖尿病	5内科				中村 達	_	中村 達	_	中村 達	_	中村 達	_	中村 達	_
内	腎臓血液		午前	Ī	8:30~11:00	(初診のみ) 堀元直哉		堀元直哉		堀元直哉		金尾浩一郎 小西順 (予約のみ)		堀元直哉 (予約)	
	内分泌	必外来					5に トス診察の	 ため、診療日を	亦面する担合	 	ちなかいめ命号	_	わサノださい	松浦文三	
科	リウマチ・服	寥原病外来				八介市到区PI	— —	<b>一</b>		_	<i>出</i>	— —	_	松本佳則 (第2金曜日) 佐田憲映 (第4金曜日)	松本佳則 (第2金曜日) 佐田憲映 (第4金曜日)
						※非常勤医		のため、診療		場合がござい		じめ電話等で			(为4亚柱口)
	専門タ	1 小学	午 後	、 予約	りのみ		腎臓病内科 堀元直哉 2:00~ ペースメーカー外来 松尾直朗		糖尿病内科中村 達 3:00~		消化器内科 吉田 理 2:00~ CAPD外来 堀元直哉		血液疾患 小西 順 2:00~		
	守1 17	7.不守	午後時間に		は右表の通り	_	(偶数週) 村上周平 (奇数週) 2:00~	_		_	2:00~ 糖尿病内科 中村 達 4:00~	_		_	_
Æ	T== 00 '	<b>太 弘</b>	紹介 初診のみ お		8:30~11:00	鈴木秀行		發知淳子	_	村上周平		梶谷昌史	-	松尾直朗	
1/目	環 器 [	<b>ドリ 作</b>	再診 :	午前 午後	8:30~11:00 2:00~ 4:00	梶谷昌史	_	鈴木秀行	村上周平	鈴木秀行	發知淳子	松尾直朗	_	梶谷昌史	_
神	経内	<b>N</b> 科				— ※院外から	ー の新規患者は 乳児健診	宮上紀之 (予約・隔週) 、紹介を含め	宮上紀之 (予約・隔週) 、受入してい	— いません。 再診		— 。詳しくは電	ー 話等でお問い	— 合わせくださ	— :(\)
/\	児	科	午前 午		8:30~11:00 3:00~ 4:00	阿部孝典	(予約)	阿部孝典	予防接種	阿部孝典	阿部孝典	阿部孝典	阿部孝典	阿部孝典	阿部孝典
	76	7-1		木·金	2:00~ 4:00	※乳児健診、	阿部孝典、予防接種、	こころと発達	外来は事前予	約制です。詳	(予約)	でお問い合わ	せください。		
外		科		午前	8:30~11:00	小西祐輔	小西祐輔	中川和彦	_	_	_	福原哲治	_	佐伯英行 中川和彦 赤本伸太郎	中川和彦
피 16	白.由公司	iz Al Xi	乳腺外来: 乳腺甲状腺	1	8:30~11:00		到時十二—从本	杉森和加奈	田仔順丁コー以本	杉森和加奈		<del></del>	· <del></del>		<del></del>
孔版	泉·内分》	07117	工二一外来 月火 2:		2:00~ 5:00	―― 乳腺エコー外来 ―― 甲城エコー外末 ―― ―― ―― ―― ※完全予約制です。原則として院内紹介となるため、事前に他の診療科の診察が必要となります。								_	
整	形夕	卜科	午後月·	午前 火·木	8:30~11:00 4:00~ 5:00	出宮光二 小澤正嗣 平中孝明 ※手術のた	妹尾則孝	小澤正嗣 妹尾則孝 (予約) ない場合がご	出宮光二 島村安則 スポーツ・上勝州来 第2火曜(予約) ざいます。あ	(予約)	塩崎泰之 <sup>脊椎外来(予約)</sup> 等で、お問い	出宮光二 妹尾則孝 (予約) 合わせくださ	小澤正嗣	妹尾則孝 出宮光二 (予約)	田中孝明スポーツ膝外来第1金曜日(予約)
脳	神経	外科		· 木	8:30~11:00 8:30~12:00 8:30~11:00	東久登服部靖彦	— —	担当医	— ため 砂密7	東 久登服部靖彦	ー	担当医	— 長託学文 +18	西本 健 担 当 医 (第2·4金曜日)	西本 健
皮	膚	科	金	午前	2:00~ 3:30 8:30~12:00		近藤厚敏	午前は手術の	ため、砂奈り				近藤厚敏		LCV '0
	成夕		:	午後午前	4:00~ 5:00 8:30~11:30		長谷川雄大	処置予約	一 阿部なつみ (奇数週) 長谷川雄大	長谷川雄大			安井史明 (奇数週) 処置予約	安井史明	_
				午後	2:00~ 4:00		午前・午後と	もに手術のたる 篠森健介 (予約)	(偶数週)	ない場合がご篠森健介		らかじめ電話	(偶数週)		しる
泌	尿 器	器 科		午前 午後	8:30~11:00 2:00~ 4:30	桑野晴美 柳垣孝広 ※手術のた	— め受付時間が	柳垣孝広小川智子変更となる場	柳垣孝広 合がございま	柳垣孝広 (予約) 小川智子 す。あらかじ	— め電話等で、	篠森健介 柳垣孝広 お問い合わせ	ー さください。	桑野晴美柳垣孝広	_
Ħ	鼻咽「	佐 利	:	午前	8:30~11:00	武田靖志	_	武田靖志	武田靖志	武田靖志 (予約のみ)	_	武田靖志 (予約のみ)	_	武田靖志	_
4	≠ P囚 F	TX 117	:	午後	4:00~ 5:00		よび木曜日は	手術のため予	約制です。院		かの方や緊急を			お問い合わせ	ください。
眼		科		午前午後	8:30~11:00 2:00~ 4:00	奥野周蔵 鳥飼智 (奇数週) 城戸龍樹 (偶数週)	宮本和久 奥野周蔵	宮本和久 城戸龍樹	鳥飼智彦 城戸龍樹	奥野周蔵 鳥飼智彦	城戸龍樹 鳥飼智彦	城戸龍樹 鳥飼智彦	鳥飼智彦 奥野周蔵 (奇数週) 城戸龍樹 (偶数週)	奥野周蔵	宮本和久 城戸龍樹
婦	人	科	午後月·		8:30~11:00 2:00~ 4:00 3:00~ 4:30	村上隆浩	山本恵理子 非常勤医師に	山本恵理子 よる予約制で	ー す。詳しくは				鎌田昌平		山本恵理子
	射線診			午後	2:00~ 5:00	_	細川一枝	_	加藤 勤	_	内ノ村聡	_	細川一枝	_	井石龍比古
	射線Ⅳ			により 午前	J診察時間を調整 8:30~11:00		——————————————————————————————————————					——————————————————————————————————————	井石龍比古		
1)/\	ビリテーシ	/ヨン科		午後	1:30~ 4:00	担当医	担当医		担当医	担当医		担当医	担当医	担当医	担当医
	科口腔		:	午前午後	8:30~12:00 3:00~ 5:00	加藤祐季 加藤 昌 ※予約診療		話等でお問い		加藤祐季 加藤 昌	兵頭誠治 加藤祐季 加藤 昌		兵頭誠治 加藤祐季 加藤 昌	加藤祐季	_
かん	センター	※原見	リこし(、 	が形は	院内または院外か 般	らの紹介とな	り、再診は完 山根弘路	小西 順		松百 玲		三好誠吾	三好誠吾		
腫	瘍 内	1 科	肝		臓	山北京山山	一—	鈴木誠祐	小西 順	松原稔	萩原宏明				
腫	瘍 夕	<b>卜科</b>	ВΤ		加受	一 中川和彦 小西祐輔	中川和彦	中川和彦	中川和彦	_	水凉丛明	福原哲治	_	一 佐伯英行 中川和彦 赤本伸太郎	中川和彦
腫乳	<b></b> 島放射	線科	放射線	泉治療	9:00~ 1:00	加藤勤	_	_	_	三谷昌弘	_	_	_		_
	和ケ				_	(再診)	_	_	_	(初診)	_	福原哲治	_	_	_

# 住友別子病院ニュース SUMITOMO BESSHI HOSPITAL

2021年3月

NO. 186

救急指定病院

地域がん診療連携拠点病院 日本医療機能評価機構認定病院 医師臨床研修指定病院



おひなさまと。ハイ! チーズ! 写真:戸 田 彩 さん(新居浜市)

## 理念

信頼される質の高い医療と福祉を提供し地域社会に貢献します

### 行動指針-

- 1 医学知識・技術の研鑽につとめ高度な医療を安全に提供します
- 2 患者さんの立場にたった優しい医療を目指します
- 3 地域中核病院として地域医療を支えます



新型コロナへの正しい対応

全コログ (W)正しい対心 感染症専門医・小児科長 阿 部 孝 典

イベント中止のお知らせ

2-3

お仕事紹介 放射線部 PART2 『MRIはどんな装置?』編

放射線部 宮 崎 寛 之

第48回 おしごと拝見! 総務課・人事課

 総務課
 曽我部
 直
 樹

 人事課
 白
 石
 真之介

季節のレシピ

院内がん登録

がんセンター 横 井 美由紀



感染症専門医・小児科長



新型コロナが中国の武漢で初めて報告されてから約1年が過ぎ、さまざまなデータの蓄積や 解析が行われた結果、新型コロナの姿が次第に明らかになってきました。ただ、いろいろな マスコミ報道に踊らされることなく、正しい対応を身につけておく必要があります。以下のこ とを参考にしてください。

#### ◆人と接触しない

新型コロナウイルスは人を宿主としてとりつかないと生きていけません。だから、基 本的には流行期に人と接触しないということが一番の予防法になります。

もし接触する場合は、「3密(密閉、密集、密接)」を避けることが大切で、そのため に、それぞれ換気、ソーシャルディスタンス、マスクが必要になります。

#### ◆不織布マスクが最も良い

マスクは不織布マスクが最も良いとされ、次に布、ウレタンの順になります。

ただし、どのマスクをしても、鼻を出しているとお互いの予防にはなりません。鼻の ところにすべり留めの金属がついていて、隙間が少なく自分にフィットするものがいいで しょう。

#### ◆湿度が大切

新型コロナは飛沫感染や空気感染を起こします。乾燥していると飛沫が軽くなる分、 ウイルスが空気中を漂う時間が長くなり、口や鼻から吸い込む可能性が高くなります。 反対に湿度が高いと、飛沫が重くなり下に落ちていくため、吸い込むことは少なくなり ます。したがって、加湿をして部屋の湿度を保つことが大切になります。もちろん、手 洗いやうがいも励行してください。

#### ◆新型コロナは普通の風邪ではない

かかってから発症するまでの潜伏期間は平均5-7日で、例外はありますが長くても2 週間ほどです。主な症状は発熱、頭痛、疲労感や、咳、息切れ、呼吸困難などで、下 痢などの消化器症状が出ることもあります。また、人によっては味覚や嗅覚障害が発症 することも特徴の一つです。

新型コロナは普通の風邪だから大したことはないと言う人 もいるようですが、とんでもありません。普通の風邪では、血 栓や塞栓などによる突然死はまずありません。新型コロナは 軽症から重症までいろいろな顔があります。フランスの報告に よると、パンデミック時の新型コロナ入院患者の致死率はイ ンフルエンザの約3倍、アメリカの報告では、平均年齢が約 70歳の群で比較した場合、致死率はインフルエンザの約5倍 と非常に高くなっています。



さらに、若ければ安心というわけではなく、命が助 かつても、若年者でも倦怠感や呼吸障害などの後遺症が 残る場合もあります。もし後遺症が残れば、社会復帰が 難しくなり一生の問題になります。また、現時点ではイ ンフルエンザのような確実な治療薬はなく、ワクチンも 打ち始めたところで、その効果や副反応を今後の経過で 見ていく必要があります。



#### ◆検査について

検査には、抗原検査とPCR検査があります。発症後、抗原検査が可能ですが、偽陽 性や偽陰性があるため注意が必要です。また、より精度の高いPCR検査を行う場合も ありますが、本当に検査の必要な人がすぐ受けられるようにすべきです。

逆に、過剰なPCR検査は医療資源やマンパワーの問題もあり、良くありません。 PCRの結果はその時点だけの判定で、ずっと持続するものではありません。極端に言え ば、PCRが陰性でも検査の直後に感染する可能性もあり、その時点で陰性だからと 言って、ずっと安心はできません。

#### ◆心のケア

新型コロナによって心が不安定になる心身症や神経症が、大人でも子どもでも増えて きており、心のケアが大切になっています。「明けない夜はない」といいます。いつかは 終息するという希望をもって、日々の生活を送ることが大切です。

平常心を保つために、どんなささいなことでもいいので自分自身のルーチンワーク を持ってください。それをいくつかこなしていけば、日々の達成感と自己肯定感が生ま れます。これを繰り返しながら1日1日を過ごしましょう。

新型コロナは必ず克服できると信じて、約100年前に流行したスペイン風邪以来の全世界 を襲った未曾有の危機を、みんなで協力して乗り切りましょう。

# \*,\*\*,\*\*,\*,\*

## イベント中止のお知らせ

3月14日印開催を予定しておりました「健康フェスタ in にいはま」に ついてご連絡いたします。

新型コロナウイルス感染症の広がりに伴い、参加者および関係者の 方々の健康と安全を最優先し、開催を中止させていただくことになりま した。今後の状況に応じて改めて企画を検討し、ご連絡いたします。今 年も開催を楽しみにお待ちいただいていた皆さまには、大変残念なお 知らせとなりますが、なにとぞご理解賜りますようお願い申し上げます。 ご理解、ご了承のほど、よろしくお願いいたします。





## 院内がん登録

がんセンター 横井 美由紀

2019年分の「院内がん登録」の集計結果をご報告いたします。

院内がん登録は、病院で診断、治療された全ての患者さんのがんについての情報 を診療科を問わず病院全体で集め、その病院のがん診療がどのように行われている かを明らかにする調査です。がん検診で見つかった患者さんが多いのか、それとも 他の病気でかかっているうちに発見された患者さんが多いのかなど受診までの経過



の違いやがんの種類別の違い、あるいは手術の数が多いか少ないかなど病院のがん診療の特徴を把握する ために定期的に行われています。

登録対象 入院外来を問わず、下記の期間中、新たに受診・診断・治療の対象となった腫瘍

期 間 2019年1月~12月

| 全登録数635件のうち、症例区分80その他を除く ※集計対象件数:620件

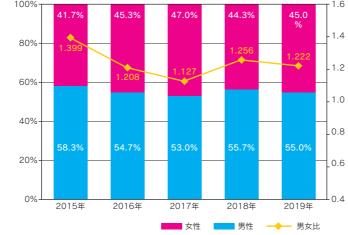
※国立がん研究センターがん対策情報センターが実施する全国集計において症例区分80その他を除外したデータを集計 対象と定義しています。症例区分80には、他施設で診断され治療目的に紹介されたが、治療が行われず他施設へ紹介 となるようなケースの症例が分類されます。

- ◆がん登録件数は医療機関で診断、確認された症例数であり、がん発生数罹患数とは異なります。同一症例が他の医療機関でも重複登録される場合があることから、場合によって両者に大きな差が生じることがあります。
- ◆個人情報につきましては、法令および厚生労働省のガイドラインに基づき適正に取扱い、保護、管理を行っています。

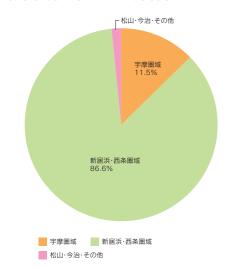
#### ● 登録数の年次推移



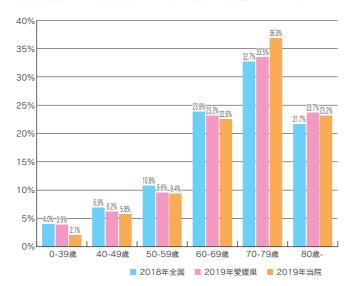
#### ●男女比の年次推移



#### ●診断時住所別の登録割合



#### ● 年齢階級別登録割合 愛媛県全体・全国値との比較



#### ● 部位別登録数(10未満は幅を持たせた表記としています)

2019年症例の部位別登録数上位5部位は、大腸(102)、前立腺(93)、胃(82)、乳房(81)、膀胱(33)です。

診断年	2015年		2016年		2017年		2018年		2019年	
	件数	%								
口腔·咽頭	$(4 \sim 6)$	-	11	1.6%	13	2.0%	$(7 \sim 9)$	-	$(7 \sim 9)$	-
食道	12	2.1%	16	2.4%	14	2.2%	18	2.6%	$(7 \sim 9)$	-
胃	63	10.8%	65	9.6%	83	13.1%	66	9.5%	82	13.2%
結腸	56	9.6%	66	9.7%	54	8.5%	68	9.8%	61	9.8%
直腸	19	3.3%	31	4.6%	35	5.5%	36	5.2%	41	6.6%
肝臓	35	6.0%	33	4.9%	27	4.2%	24	3.4%	21	3.4%
胆囊·胆管	11	1.9%	$(7 \sim 9)$	-	$(7 \sim 9)$	-	15	2.2%	10	1.6%
膵臓	28	4.8%	26	3.8%	35	5.5%	26	3.7%	21	3.4%
喉頭	$(1 \sim 3)$	-	$(4 \sim 6)$	-	$(1 \sim 3)$	-	$(4 \sim 6)$	-	$(1 \sim 3)$	-
肺	59	10.1%	34	5.0%	45	7.1%	29	4.2%	22	3.5%
骨·軟部	$(1 \sim 3)$	-	$(1 \sim 3)$	-	0	-	0	-	$(1 \sim 3)$	-
皮膚(黒色腫を含む)	20	3.4%	29	4.3%	25	3.9%	23	3.3%		3.2%
乳房	53	9.1%	78	11.5%	80	12.6%	80	11.5%	81	13.1%
子宮頸部	28	4.8%	35	5.2%	34	5.3%	30	4.3%	16	2.6%
子宮体部	10	1.7%	16	2.4%	10		$(4 \sim 6)$		$(7 \sim 9)$	-
子宮	0	-	0	-	0	-	0	-	0	-
卵巣	0	-	$(1 \sim 3)$	-	$(1 \sim 3)$	-	13	1.9%	$(1 \sim 3)$	-
前立腺	58	9.9%	86	12.7%	55	8.6%	68	9.8%	93	15.0%
膀胱	31	5.3%	54	8.0%	36	5.7%	44	6.3%	33	5.3%
腎・他の尿路	26	4.5%	19	2.8%	13	2.0%	41	5.9%	25	4.0%
脳·中枢神経系	$(4 \sim 6)$	-	$(4 \sim 6)$	-	$(4 \sim 6)$	-	17	2.4%	$(4 \sim 6)$	-
甲状腺	13	2.2%	18	2.7%	19	3.0%	21	3.0%	$(4 \sim 6)$	-
悪性リンパ腫	24	4.1%	14	2.1%	16	2.5%	15	2.2%	19	3.1%
多発性骨髄腫	$(1 \sim 3)$	-	$(4 \sim 6)$	-	$(1 \sim 3)$	-	$(4 \sim 6)$	-	$(1 \sim 3)$	-
白血病	$(1 \sim 3)$	-	$(4 \sim 6)$	-	$(4 \sim 6)$	-	$(7 \sim 9)$	-	$(7 \sim 9)$	-
他の造血器腫瘍	$(1 \sim 3)$	-	$(4 \sim 6)$	-	$(7 \sim 9)$	-	10	1.4%	$(1 \sim 3)$	-
その他	16	2.7%	10	1.5%	$(7 \sim 9)$	-	22	3.2%	21	3.4%
合計	583		678		636		697		620	

当院のがん登録者数は、この5年間は年間600人前後で推移しており、地域医療にある程度貢献できていると考えています。常勤の専門医が在籍していることが多くの方々に認知されつつあり、周囲の医療施設からの紹介も多くなっています。

がん診療に必要な専門医を招聘しつつ、中長期的な視野に立ち院内のコメディカルへのトレーニングを継続的に行い、がん治療に関して三大治療(手術、薬物、放射線)の進歩に対応できるように整備を進めています。手術療法に関しては、2019年に手術支援ロボットを導入し、泌尿器科領域ばかりでなく直腸がんへの利用がルーチン化し、現在では、胃がんに対しても愛媛大学の指導のもと取り組みを始めています。薬物療法に関しては、高い専門性を有するがん化学療法認定看護師やがん専門薬剤師といった専門スタッフと協力しながらチーム医療で取り組み、きめ細かな対応により有害事象の早期発見、重症化回避に努めています。放射線治療に関しては、2018年に腫瘍のみに放射線を集中して照射できる上位機種に更新し、前立腺がんをはじめとしての実運用が始まっています。

一方、がんに伴う身体や心の苦痛症状を和らげるために受け入れが可能な緩和領域も取り組みを欠かせません。2021年から緩和病棟の運用を視野に入れた取り組みを始めます。愛媛県東予東部地域において地域がん診療連携拠点病院は当院のみであり、がん診療レベルの均てん化に対応する責務があります。対応できつつある領域とそうでない領域が混在しているのが当院の現状ではありますが、取り組むべき課題や方向は見えています。地域がん診療連携拠点病院として十分機能できるよう、これからも整備を進めて参ります。

(がん診療部長・副院長 加 藤 勤)

みなさん、MRIといえばどのような印象をお持ちでしょうか?「音がうるさい」 「狭い機械の中へ入る」などの印象があると思います。

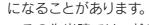
MRIとはMagnetic Resonance Imageの略称 で日本語訳では核磁気共鳴画像といいます。MRI でどのように画像を撮影しているかといいます と、まずトンネル自体が磁石になっており、その 磁場の中に物体を置いて特定の周波数の電波を 照射すると、水素原子が同じ方向を向きます。し ばらくしてこの電波を切ると、それぞれの組織 中の水素原子は別々の速さで元の方向に戻って いくという性質があります。この時間差を利用し て画像を撮影しています。その磁場や電波を発 生させるため、装置の中にコイルが入っており、 そのコイルが磁場や電波を発生させる時に振動



することによって大きな音が発生します。また、コイルを置いて磁場を発生させなければならないの で、トンネル内部が狭くなってしまうという弊害があります。その為、どうしてもMRIでは「音がうるさ い」とか「狭い機械の中に入る」といった印象を与えてしまいます。

これらの不快感を少しでも解消するために当院ではキヤノン製のMRIを採用しています。Pianissmo Zenという独自機構を採用しているため音も比較的静かで、検査中は基本的に寝台に寝てもらい、体 を動かさずにじっとしていることで検査することが可能です。また、トンネルの大きさも71cmと広く なっており、快適に検査することも可能です。ただし、腹部などの撮影の際は息止めをお願いすること があります。

これまでに説明してきた通りMRIは、装置自体が大きな磁石になっている為、磁性体金属(磁石に くつつく金属)は機械に吸着されたり、ペースメーカーの故障や体内の金属が動いたりして人体に悪影 響を与える可能性があります。また体に雷波を照射する為、金属や湿布などが発熱してやけどの原因



その為当院では、検査予約時 と検査前に2回問診を行い安全 に検査が行えるかどうかチェッ クをしていますので、ご協力を お願いします。その他に何か不 安がありましたらその時に遠慮 なく申し出てください。

今回は、MRIについて少しだ け紹介しました。今後も、MRIで 安全に検査が進められる様に 努めていきたいと思います。





# 第48回 おしごと拝見! 職場のわ

総務課 曽我部 直樹 人事課 白 石 真之介

当法人には様々な職種の職員がいます。その職員全 てが円滑に業務を行えるようにサポートするのが私た ちです。

総務課では、院外からの電話対応を円滑に行い、患 者さんや、協力会社等の方々をお待たせすることなく

担当者に繋ぎ、良い印象を持っていただけるよう心がけています。

また、法人全体に気を配り、常にどのような影響があるか考えながら業務に取り組み、縁の下の力持 ちとして柔軟に対応し、どこからも声を掛けてもらえる部署でありたいと思います。

人事課では、勤怠管理、給与計算、社会保険、福利厚生、研修、健康管理等、主に職員に関する業 務を行っており、直接医療に携わることはありませんが、職員が安心して働けることが良い医療提供に繋 がるため、日々業務に取り組んでいます。当課は5名程度の部署にはなりますが、当法人で働く約770名 全職員が安心して働けるよう、これからも頑張っていきたいと思います。



年中購入することが出来るブロッコリー。美味しい旬 の時期は11~3月にかけての寒い時期です。

サラダ、和え物、炒め物、スープの具、天ぷらなど様々 な料理でおいしく頂けます。料理やお好みに合わせて茹で 時間を変えることにより食感も楽しむことができます。

### ◆ブロッコリーサラダ

#### 材料(4人分)

ブロッコリー240g 塩 …… 小々

「マヨネーズ · · 40g ゆで卵 · · · · 1.3個 └塩 ······ 1.2a パセリ····· 少々

ポイント ビタミンC、K、E、葉酸を 豊富に含んでいます。

#### 作り方

- (1) ブロッコリーを小房に分け鍋にたつぶりのお湯を沸かし、塩少々とブロッコリーを加え下茹でする。
- ② ゆで卵は、殻をむいて粗みじん切りにする。
- ③ パセリは、みじん切りにする。
- ④ ②にマヨネーズと塩を加え混ぜる。
- ⑤ 器にブロッコリーを盛り付けた後仰をかけ、その上からパセリをちらす。
- ※ パセリは混ぜておいてもいいです。マヨネーズにゆで卵を加える事により蛋白質が取りやすくなります。

保存方法: 袋に入れるかラップにくるんで、冷蔵庫の野菜庫で立てて保存。

企画・発行/医療法人住友別子病院 〒792-8543 愛媛県新居浜市王子町3番1号 TEL (0897) 37-7111 URL https://sbh.gr.jp/ 編集/病院ニュース編集委員会 住友別子病院ニュースに関するご意見・ご感想は TEL (0897) 37-7133 FAX (0897) 37-7134 までお寄せください。