

Medi-Wave^{メディウェーブ} ひょうご

For medical students magazine 2009 spring

4&5 April & May

5月9日～10日と「Medi-K-affe(近畿医学生のつどい)」を行いました。多くの学生が参加し、「患者さんとの信頼関係とは？」というテーマに沿ってワークショップやロールプレイなどを行いました。



CONTENTS

2 p リレーエッセイ 第9回

尼崎医療生協病院 玉井 友里子 医師

3 p 医療ニュースかわら版

医師臨床研修制度見直しについて

4 p～5 p 「私の研修報告」

尼崎医療生協病院 田村 真希 医師

6 p 新シリーズ 医療現場は今！生存権①

7 p 医学生センター紹介

8 p 海外医学部レポート

9 p フタ話～番外編～

10 p 読者のつ・ぶ・や・き…。

11 p 大人気！**CROSS-WORDS**パズル

12 p 奨学金制度のご案内 / **かんたん Cooking**

Medi-Wave ひょうご、月一回から二ヶ月に一回の発行となりました。楽しみにしている皆様へ、この場をお借りして、お詫び申し上げます。 編集者



リレー・エッセイ



～家庭医・総合医の徒然日記～第9回



尼崎医療生協病院 玉井 友里子 医師（後期研修医）
プロフィール

07年 大阪医科大学卒業後

協立総合病院（名古屋）にて初期研修開始

09年 家庭医研修プログラム（阪神コース）で
尼崎医療生協病院にて内科研修中

はじめまして こんにちは。

今年から尼崎医療生協病院で家庭医の後期研修をスタートしました。出身も育ちも大学も関西ですが、なぜか初期研修は名古屋で行いました。縁もゆかりもなく行ったのでよく不思議がられました。私としても理由ははっきりしたものはなく、見学で良い病院だな～と思ったからというのが正直なところです。

そんな甘い考えていったものの、名古屋で一番困ったのは地理がよくわからないことでした。患者さんが住んでいる場所も遠いのか近いのか、娘さんも遠いのか近いのか…本当に最初は困りました。大阪弁もばりばりでしたので、当初は挨拶ただけで「関西人」とばれていました。そんな訳で、研修と一緒に地理と名古屋弁を覚えなくてはなりませんでした。しかし1年を過ぎる頃にはすっかり染まり、いまだに少し名古屋弁が抜けません。

そんな名古屋で学んだことの一つは「研修は自分でつくるもの」ということです。私の同期は豊作で8人もいました。しかも途中で増えて11人に。400床ほどのそんなに大きくない病院に11人の若者…。全てが奪い合いです。でもだからといって出来ることが限られるという訳ではありません。みんな自分で提案し、自分で交渉して研修を行っていました。

そんなこんなで2年目になると、みんなそれぞれ自分のカラーがでてきました。エコーはこの人、総合診療はこの人、漢方はこの人、おいしいご飯はこの人…といった感じで同期同士で教え合い、助け合っていました。私も家庭医を目指して、胃カメラをしたり、訪問看護に行ったり、新しくできた診療所に行ったりして、自由に研修をしていました。

与えられたものは意外と「こなす」ことになりがちですが、自分で自分に課したものは「がんばる」ことができるものだなと研修中に発見しました。とても楽しい充実した2年間でした。他の土地に行く抵抗もなくなりました。

今から研修先を決める方には、ぜひいろんなところを見学に行かれることをお勧めします。尼崎医療生協病院にもぜひ来て下さい☆

◆家庭医とは

疾病臓器・患者の性別・年齢・その他医学的技能の専門性にとらわれず、患者ならびに地域住民の健康問題を幅広く担当する医療分野（家庭医療）に従事する医師。



医療ニュース - Medical news KAWARABAN -

かわら版

Medi-Wave HYOGO



臨床研修制度「見直し案」3つの問題点

問題点1 研修プログラムの「弾力化」

「見直し案」では、「各病院の個性や工夫を活かした特色ある研修」を可能とすることを理由に、必修科目を減らし選択科目を増やしています。これによってこれまで2年の研修から実質1年の研修も可能となります。

臨床研修のそもそもの理念である「医師としての人格のかん養とプライマリ・ケアの基本的な診療能力の習得」が保障されるのかどうか、疑問の声があがっています。東葛病院附属診療所所長・伊東繁氏は「2か月なり3か月なりの小児科研修により、研修医は小児の患者にも一定程度対応できる知識と技術を身に付けられる。小児科の医療は、こうした研修があることによってかろうじてなりたっている。それは産婦人科も同様だ。必修科目を削減することで、地域医療に混乱と後退を呼び込む懸念を感じる。」と語ります。

問題点2 都道府県ごとに定員制限

「見直し案」では、「研修医の地域的な適正配置を誘導するため」という理由で、都道府県ごとに定員を設定しようとしています。これによって東京・神奈川・京都・大阪・福岡は現在の採用数よりも定員が削減されることになり、各病院の募集定員を合計した数が都道府県の定員を超える場合は、各病院の定数が削減されます。

定員が現在の採用数以上に確保されるのはほぼ大学病院だけで、出身県に戻りたくても戻れなかったり、希望する病院は競争が激しかったりで、〈研修浪人〉も起こりえます。京都民医連中央病院臨床研修部部長・高木幸夫氏は「京都では、今回の見直しにより府北部の医師不足に拍車がかかることが心配されています。…大都市集中の是正というものの、そもそもOECD平均を超えている都道府県は一つもありません。」と語ります。

問題点3 中小病院での研修制限

「見直し案」では、「大学病院等の医師派遣・養成機能の強化、さらに研修の質の一層の向上」を理由に、中小病院での研修を制限しようとしています。これによって年間入院患者3000人に満たない中小病院での研修が困難になり、大学病院など医師派遣を行っている病院には定員が上乗せされます。

地域に密着した中小病院での研修ができなくなれば、医師増員どころか地域医療の崩壊を加速させてしまいます。宮崎生協病院3年目医師・徳重枝理子氏は「私は中小病院で研修を行いました。入院患者3000人を基準に研修病院を制限することに根拠はあるのでしょうか。研修医一人あたりの症例数で考えると、大学病院の方が少なくなります。」と語ります。

私の研修報告

たくましい
産婦人科医になろうっ



たむら まき
田村 真希 医師

尼崎医療生協病院 後期研修医
2003年 弘前大学医学部卒

2008年秋、遅い夏休みを利用してパキスタンに里帰りしてきました（私の夫の国で、自宅があります）。パキスタン北東部のスカルドという場所です（北緯：35°20'10"、東経：75°32'52"、標高：2500m）。田舎できらびやかなものは何もありませんが、K2、マッシュャブルム、ブロードピークなど7,000m級の美しい山々が、人々の自慢です。数年後移住し、産婦人科医として働こうと考えています。自宅で過ごすことができるのは5日間ほどしかなかったのですが、滞在中色々な経験をしました。

（1）みんな待ちかまえていたのだけれど…

「日本から産婦人科の医者がかかるよ！」という情報が村中に行き渡っていたらしく、健康問題を抱えた女性達が次々と自宅にやってきました。色んな訴えに耳を傾けました。片言の現地の言葉しか操れず、家族に通訳してもらいながら、彼女達の話の聞きました。なんとか助言は与えることが出来たと思うのですが、非常にもどかしい思いをしました。医師としての知識と経験が、言葉の壁の為に上手く生かせないのです。現地語を操れなければ、まずは困りはてて来ている人達の思いを共有することですら、難しくなってしまう。言語、国語の能力は医師にとって必須であると、改めて痛感する体験でした。

（2）発想の転換

「電気供給がなかったら？」人生の殆どを日本で過ごしてきた私にとって、これは脳の活性化の良い機会となりました。現地の人々にとって停電は日常茶飯事です。雪解けの水源を用いた水力発電から供給される電力は常に不安定で、停電が起こらない日のほうが珍しい場所なのです。

地域の病院見学に出かけたのですが、電気メスも吸引機器もありませんでした。超音波検査機器等電源の必要な医療機器を見つけたので、「こういう機器を使うときはどうするのですか？」と尋ねてみたところ、「停電していたらジェネレーターで自家発電します」との回答でした。なるほど、そういう所で働くのなら、自分で自家発電の機械も動かさなきゃ、というわけですね。たくましくならなければ、と思いました。

(3) 小学校にて

自宅の前に小学校があるのですが、1年前そのトイレが壊れてしまったという話を聞き、改築のお手伝いをしました。完成した学校トイレを見に行った際、校長先生に「是非子供達に励ましになるようなスピーチを！」と言われ、200人くらいの生徒達を前に「夢を持ってがんばろう！」といった内容のお話をしました。みんなわーっと拍手をくれたので、「こんな私のつまらない話に…」と涙が出そうになりました。

家族だけのサポートでは学校に来られない貧しい子供達も沢山います。政情不安定なパキスタンという国の子供達、本当に夢がもてるのだろうか。スピーチの内容とは裏腹に何だか悲しくなってしまいましたが、とにかく自分の目の前にあることをがんばる…それが自分の仕事！と認識して、色々感じたことをしっかり胸に受け止めて、日本に戻ってきました。

産婦人科医という人間社会の一資源として、もっともっとたくましくなれるよう、これからも日々精進してゆきたいと思います。



さて、最後になりましたが、現在私が働いている尼崎医療生協病院産婦人科の医療についても触れておきたいと思います。

私たちの医療集団は、阪神間の産婦人科のプライマリから2次救急的な内容までを担当しています。

周産期医療においては病院で働く医師がドンドン減り産科病棟が閉鎖となる病院が増えている中、部長の衣笠医師は「そういう病院で働く医師を増やすことこそ、日本のお産を守ることにつながる」と考え「日本のお産を守る会」の発起人として、社会運動をしている人物でもあります。世界も見据え「世の中には間違った流産処置で命を落とす女性がまだまだたくさんいる、安全な流産処置が出来る人材を育てることもまた、ガンの診断や難しい手術ができる人材を育てることと同様大事」という視点で、我々後期研修医を育ててくれています。非常にありがたいことだと思っています。

また助産師・看護師も含む集団として、病院に来られる方々への保健指導も活発に行われ、組織として成長していこうという意欲に溢れた集団でもあります。こんな私達に御興味がある学生の皆さん、是非一度見学にお越し下さい！

新シリーズ 医療現場は今！生存権①

兵庫民医連SH委員会

カルテの保険情報・生活状況から問題をとらえる援助を

外来看護師より、T子さん（66才 国保（老））の身体障害者手帳取得について相談して欲しいと依頼あり。カルテを見ると、保険情報・生活状況の記録から様々な問題を抱えているように思われた。昨年3月初診、乳癌にて入院（手術）。12月に脳梗塞（軽度左不全麻痺）杖歩行。

Tさんは、20年前から夫と別居。経済的援助は全く無く、働き続けてきたが借金と返済を繰り返す生活だった。退職後国保料も滞納。年金支給月に少しずつ納付し、短期証で治療。

自宅は古い県営住宅。震災で壊れ大修理が必要になり、公団（賃貸）に住む知人宅に同居。県住は5年前に「取壊し」の通知を受けたがそのままに。家賃は月38,000円だったが、今は7,500円。以前にも家賃滞納したことがあり、最近も4ヶ月分滞納している。

6月に支給される年金2ヶ月分148,000円のうち、滞納保険料30,000円。借金返済40,000円。家賃30,000円（7,500円の4ヶ月分）医療費（10,000～15,000円）受診時のタクシー代。食費などの支払必要。昨年の入院費について尋ねると、借金をして支払い、今も返済しているとのこと。

Tさんの相談は「身体障害者手帳」の取得であったが、本当は生活保護を受けて、独立生活をしたいと思った事がきっかけであった。生保の基準は、Tさん一人の場合、月79,000円程度であり、生保受給は可能と考える。しかし、生活保護を申請する上で、「住所」をどこにするか、「世帯」をどうするかが問題である。国保証の世帯主は夫。住民票は県住で、名義も夫になっている。家賃を支払ってはいるが、10年以上生活実態もなく、県住を住所にして申請するのは不可能である。また、公団を住所にしても、知人は生保を受ける必要性もなく、Tさんだけ世帯分離扱いで、生保を申請する事は不可能である。相談の中で、離婚の意思がある事も分かり、手続きを進めたいと言われた。滞納している家賃を払った上で、取壊し後の「代替え住宅」の斡旋や転居の費用負担の相談をしてみたいとも言われた。場合によっては、住居確保の援助が必要である。住所が決定後、生保申請を進めていくことを確認した。

糖尿病があるため、病院で「栄養指導」を受けてはいるが…調理が出来ず、缶詰などが中心の食生活である。今後一人暮らしをしていく上で、日常生活に援助を必要とすることが予測され、介護保険の認定を受ける事を勧め、申請相談も行なった。身体障害者手帳は、4級で申請。

この事例は、特に「困難事例」ではないが、「問題」の早期発見、援助ができなかったケースとして報告したい。1年余の経過の中で、「気になるケース」として紹介されなかったことが不思議でもある。昨年3月の初診時から現在まで、1～3ヶ月の短期証の連続で受診をしており、カルテにはその都度確認した保険証のコピーが5枚添付されていた。面接時点でも未更新で、表紙には「保険証確認」のメモが2枚入っていた。家族欄には、夫とは20年以上前から別居、との記録もあった。Tさんは、今まで病院の誰にも相談したことはないと言いつつも、時々家の郵便受けに入る相談会のチラシ（守る会？）を見て、「助けてもらおうかなと思ったことが何回もある。」と繰り返し言われた。今回、Tさんには生活まで関わった相談をすることができたが、厳しい経済状況の中で、同様のケースは他にもたくさん存在するのではないだろうか。援助を希望しながら自分からは言い出しにくく、誰かの「声かけ」を待っているのかもしれない。忙しさに追われゆとりのない現状ではあるが、医療機関のスタッフとして、安心して治療を受けるため、疾患だけでなく「生活」を捉えた視点が必要である事を、改めて痛感したケースであった。



医学生センター紹介

「医学生センター」とは、医学生
の学びを援助し医学生が交
流するなど、兵庫民医連が学
生生活を応援するためつくっ
た学生のための事務所です。

パソコン、インターネット環境、
コピー機、医学書等の設備な
どを設置しています。定期的
に「ランチタイムミーティング」
や「ディナータイムミーティン
グ」を開催し、学生同士が医
療情勢について語り合ったり、

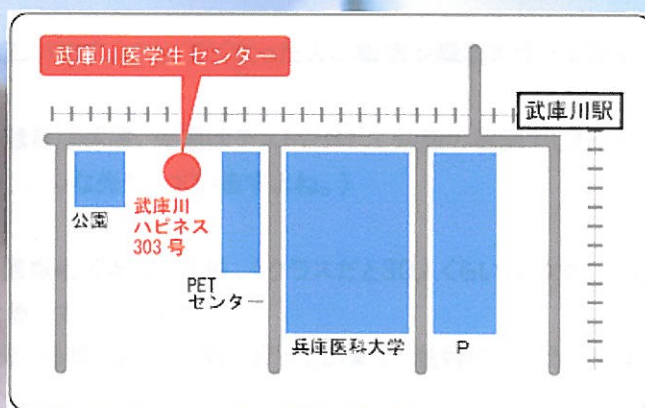
学んだいしています。定期的な
学習会も開催しています。

医学生と民医連をつなぐ
「医学生センター」にぜひ
足を運んでみて下さい。



大倉山医学生センター

神戸市兵庫区荒田町 2-1 楠六パレスビル 304
TEL&FAX : 078-578-6373



武庫川医学生センター

西宮市池開町 3-8
TEL&FAX : 0798-40-3155

ヲタ話～番外編～

～わからない人がいても気にしない、こんなことで貴重な1ページを使っていいのかなんて考えない、ついてこれる奴だけついてこい！ の連載です～

マットデモンというハリウッドの俳優がいます。名前を聞いて顔が浮かばない人はいるだろうが、代表作を挙げれば多くの方がイメージ出来ると思います。主な代表作として「ボーンアイデンティティー」シリーズ、「オーシャンズ11」シリーズに出演しています。しかし有名でもっとも光っている作品はアレでしょう。見たことのある方は多いと思うし、お気に入りの映画を聞くと結構な確立で「グッドウィルハンティング～旅立ち～」を挙げる人が多いと思います。その映画は素晴らしく、何よりも共演者でもある、幼なじみのベンアフレックと共に脚本を書いていることに驚かされます。1997年のアカデミー賞、ゴールデングローブ賞では同作で脚本賞を受賞しています。映画の中で主人公の親友が、アルバイト先の工事現場で主人公に語る会話の内容がとても・・・でラストも・・・。この内容をよく27歳（当時）で書けたなあをつくづく感心。まだ見てない人は是非！ マットデモンの経歴はハーバード大学に進学していたが、俳優業に専念するために中退。（ハーバード大学は中退という制度がないらしい？だからマットデモンはずっと休学中？）グッドウィルハンティングは確かに良い映画だが、それ以外でもマットデモンがキラリと光る作品があります。特にお勧めしたいのは「レインメーカー」と「ラウンダーズ」です。レインメーカーの語意は「雨を降らすように大金を稼ぐ弁護士」という意味です。映画の内容は悪徳弁護士巢食う法廷界に挑む若き弁護士の話です。良くありそうな映画のストーリーではあるが、主人公のある事件の弁護をすることがストーリーの主軸になりつつ、取り巻く環境などがうまく構成されていて見終わった後は、すがすがしい気持ちになれると思います。さてもう一つの「ラウンダーズ」は変わって賭ポーカーで学費を稼ぐギャンブラーのお話。法学部に通う主人公は、ポーカーで学費を稼いでいる凄腕ギャンブラー。とある日の勝負で大敗し、ポーカーの道から一時は身を引きます。ですが主人公の悪友が刑務所から出所したことにより

再びアンダーグラウンドの世界に身を投じるという話。ギャンブルすることや、悪友と付き合うことを嫌がる彼女の存在や法学部での教授との関係など、様々な人間との関係性がとても面白いです。

さて話は変わるのですが、先日たまたま家庭医療に関する書籍に目を通した時に「グッドウィルハンティング」が紹介されていました。内容は「シネメデュケーション」について。シネメデュケーションとは家庭医療など教育の中で映画の一場面を使用し、登場人物の感情や人間関係などについてディスカッションし掘り下げていくという実際に行われている学習プログラム。家庭医療の分野では深めるにあたって医療者としての視点などが重要になってくるのでしょうか、日常的に映画の感想交流であっても感情や人物関係を深く掘り下げることを自然にしているのではないのでしょうか？実際のシネメデュケーションを体験したことはないのでも不確かなことは言えませんが、不幸な人がより不幸になって終わる映画など見終わった時などには、ああでもない、こうでもないと言い合いになります。（ダンサー・イン・ザ・ダークという映画は少し厳しいですが・・・。）「なんで周囲は助けないのか？ ソーシャルキャピタルまったくないやん・・・。」などなど。監督を調べてみると共通したテーマでいくつかの映画を撮っていたりして。「この監督の幼少期には何かあったのか？」と勘ぐってしまうぐらいディープな系統ばかりというの。その家庭医療の書籍ではいくつかシネメデュケーションに使用する映画が紹介されていましたが、医療者視点は横に置いて是非友人や親しい人で感想交流したい、してみたい映画を紹介します。

まず先に述べた「レインメーカー」「ラウンダーズ」「グッドウィルハンティング」は言うまでもないが、「サマータイムマシンブルース」もいいですね。コメディですが未来や時間軸の概念が新鮮です。なおギャグも新鮮です。少し内容はダークですが「ミリオンダラーベイビー」も良いと思います。クリントイーストウッドつながりで最近劇場公開した「グラントリノ」も気になりますね。それ以外にも「リバーランズスルーイット」もいいかも。恋愛系なら「ラブアクチュアリー」かな。

??? という感じの人は全部見て下さい(^_^)

参考文献：葛西龍樹著 家庭医療

読者の つ・ぶ・や・き

一日医師体験、申し込んで良かったです。

ペンネーム：緋村健診

もう4月なんて

びっくりです！

早いですね～♪

ペンネーム：沙耶

春がこなかった・・・でも1年で勝負や、待ってれ。

ペンネーム：鈴鈴

一日医師体験めっちゃ良かった♪
色々な体験を通して、医師という仕事
の魅力を体感できました！！

ペンネーム：キム・ドリアン

クロスワードがいつも
やりごたえあります。

ペンネーム：ザ・ペプチド

早く春日和に

ならないかな～☆

ペンネーム：サンチャイルド

国試後、人生やりなおしたいと思いましたが、、、いや、あの気の狂いそうな6年間をもう1度やるのはイヤですね。勉強はした方がいいです。(反省)

ペンネーム：にゃん

憧れの医学部に合格できました！

信じられないです。

これからは良い医師になれるように
努力していきたいです☆

ペンネーム：I♥NY

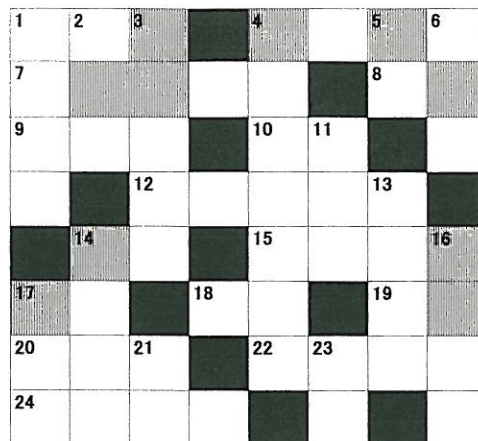
「健康体の医師」ってホントは少数なのですか？激務の先生が周囲にたくさんいらっしゃいます。

ペンネーム：黒ムース

*Medi-Wave
CROSS-WORDS*



ぽかぽかお天気の日には外でのんびり散歩、雨降りの日にはお家でこのクロスワードに集中してみるのはいかが？



網掛けの10文字を並べ替えると答えになります。
正解者には抽選で図書カードを進呈！！
同封のハガキに答えを書いて送って下さいネ。

○○○○○○○○○○

→ よこのカギ

1. 国家社会主義ドイツ労働者党の略称。
4. 大衆食堂や中華料理店にて安価で供されることが多く、庶民の定番メニューとして親しまれているが、一方で、苦手とする人も少なくない。
漫画「天才バカボン」で、バカボンのパパの好物とされている。
7. 大阪名物のお菓子。米を原料とする菓子。
8. 全長20センチ程度のボラの幼魚。
9. ペリカン目ウ科の鳥。全長80センチくらい。湖や川などでみられ、潜水して魚を捕食。
10. 犯人また犯罪容疑者を検挙することを「〇〇を挙げる」。
12. 「就中」の読み方は？「その中でも、とりわけ」という意味。
14. 幕末、ロシア軍艦ディアナ号が台風のため西伊豆沖で沈没。日本人の船大工が〇〇号を建造してロシアに帰した。
15. だい〇〇〇〇。ちゅう〇〇〇〇。しょう〇〇〇〇。
17. 映画・テレビの撮影技法で、カメラを1か所に据えたまま、レンズの方向を水平に動かすこと。上下に動かすことにもいう。「〇〇させて町の全景を撮る」。
18. インド料理に出てくるパン。
19. 〇〇をつく。〇〇を焼く。かがみ〇〇。
20. プラトン哲学で、時空を超越した非物体的、絶対的な永遠の実在。感覚的世界の個物の原型とされ、純粋な理性的思考によって認識できるとされる。
22. コロンブスの生誕地とされるイタリア北西部の町。
24. 朝鮮料理の一種で、牛肉の焼き肉のこと。肉をタレにつけ、網や鉄板で焼く。

↓ たてのカギ

1. 日本の国家の行政権を担当する最高の合議機関。
2. 最も小形の犬で、体高約20センチ。メキシコの実産。CMにより大人気。
3. 瀬戸内海最西部の海域。東は伊予灘に接し、西は関門海峡によって響灘に通じる。
4. 京都市下京区堀川花屋町にある浄土真宗本願寺派の本山。
5. 敬意を表すために頭を下げること。
6. 朝〇〇〇ダイエットのはやりにより、この果物がよく売れましたね。
11. したたり落ちる液体の粒。
13. ひと癖あって、したたかな人物。
「ああみえて彼はなかなかの〇〇〇〇だ。」「〇〇〇〇ぞろい。」
14. 今年、没後350周年を迎えるドイツの作曲家。イギリスで後半生を送った後期バロック音楽の大家。
16. 碁・相撲・剣道などの勝負の組み合わせ。「この〇〇〇〇が見ものだ。」
17. 〇〇〇ライン。〇〇〇オルガン。
21. アコーデオンの略。
23. 岐阜県南東部の市。中心の大井は江戸時代は中山道の宿駅。



キ	ン	カ	ク	ジ		イ	デ
ユ		ガ	ク	シ	ホ	ケ	ン
ウ	シ	ク		ン		ノ	ト
キ	バ		ス		フ	ボ	
ユ	セ	イ	ペ	ン		ウ	キン
ウ	ン	メ	イ		キ		ン
シ		ク	ン	シ	ユ	セ	イ
ヤ	グ	ラ		コ	ウ	ブ	ツ

国際社会が取り組み続けてきた重要な国際紛争の一つです。
答えは「～に…を」というかたちになりますよ。

* 前号の答えは「テイガクキュウフキン」でした。

奨学金貸付制度のご案内

奨学生制度の主旨

民医連の奨学金制度は、卒業後、民医連の医療活動に参加しようとする医学生の要望に応じて経済的援助を行うことを目的にしています。

制度のあらまし

☑返済の免除

民医連の病院・診療所で貸与期間と同期間勤務された場合、返済が免除されます。

☑奨学生になったら…

奨学生は、将来の民医連の医療を担う医師となるため、医学・医療の勉強に励むとともに民医連綱領をはじめ民医連の行っている「患者の立場に立つ医療活動」を学びます。また今の医療をめぐる様々な諸問題を含め、広い視野をもった医師として成長していけるよう幅広い学習に取り組めます。

具体的には、①民医連の病院実習に参加、②奨学生会議に参加、③民医連が主催する学習会への参加、などです。

手続きについて

申請を希望される方は、下記の兵庫民医連・医学生担当までご連絡ください。申請手続き等について説明します。申請書類は所定の申込書・所定の契約書・履歴書などです。



奨学金の月額

1・2年生	50,000 円
3・4年生	60,000 円
5・6年生	70,000 円

兵庫民医連栄養科が薦める

かんたんCooking



4・5月号のメニュー「酢豚」

油であげない、電子レンジでできる酢豚です。
1人分 343kcal

- ① ピーマン、赤ピーマンは一口大に切り、長ねぎは斜めにざく切りにする。人参は4cmぐらいの長さの棒状に切り、すべて耐熱ボウルに入れる。
- ② 豚肉は、片面に少し切りこみをいれる。ポリ袋に塩・こしょう・小麦粉を入れて豚肉を入れて、空気を入れて袋の口を閉じてよくふって粉をまぶす。
- ③ ②の豚肉を①の野菜の上にのせる。
- ④ (A) の調味料を混ぜ合わせ③の肉の上にかけて、両端をあけてラップをかける。電子レンジ(600W)で10分加熱する。
- ⑤ 小さめのボウルにBを合わせて混ぜ、④の煮汁と混ぜる。ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分加熱する。取り出して全体を混ぜると出来上がり。

*今回のメニューは、東神戸病院 管理栄養士 諸間さんからのお勧めです。

材料1人分

豚肉(角切り)・・・100g
塩・こしょう・・・各少々
小麦粉・・・小さじ1
ピーマン・・・50g
赤ピーマン・・・10g
長ねぎ・・・50g
人参・・・30g
サラダ油・・・小さじ1/2
(A)
水・砂糖・ケチャップ・各大さじ1
酒・醤油・・・各小さじ1
顆粒チキンスープ・・・少々
塩・・・少々
(B)
酢・・・大さじ1
片栗粉・・・小さじ1/2

■発行：兵庫県民主医療機関連合会 〒650-0047 神戸市中央区港島南町5-3-7

フリーダイヤル(無料)：0120-404-310 FAX：078-303-7353 Mail：igakusei@hyogo-min.com

大倉山医学生センター Tel&Fax：078-578-6373 武庫川医学生センター Tel&Fax：0798-40-3155