



# ひばりだより

NO.21  
2023年5月

近年、地震や豪雨による大きな被害が日本各地で発生しています。

当院周辺では大きな被害は出ていませんが、皆さんご存知の通り災害はいつ発生するか分かりません。もし周辺で大きな地震が発生したらどうすれば良いのかわからない方も多いと思います。そのため、今回は地震が発生したときの当院での対応についてお話ししていきます。

## 透析中に地震が発生したら…

- ・枕、布団などで頭部を守る。
- ・ベッドから落ちないように柵に掴まる。
- ・針が抜けないように回路を握る。

ご自身の安全確保のために、揺れている間は急に起き上がることはせずに、落ち着いてベッド上で待機しててください。



# 地震時に想定される対応

大地震が発生したときは透析の装置の移動・転倒・故障、透析針の抜針による出血等が発生する可能性があります。また、ライフラインでは停電、断水、ガス停止・漏れ、通信障害等による被害が想定されます。

まず、地震が発生した時間が透析をやっていないとき（非透析時）か透析中かですべき行動が異なってきます。

ここで、実際の流れを説明していきます。

## 《非透析時》

大地震発生時には、通常通り透析が行えない場合は今後の対応について連絡をいたします。

※一般電話回線が不通になるなど、連絡が取れない場合

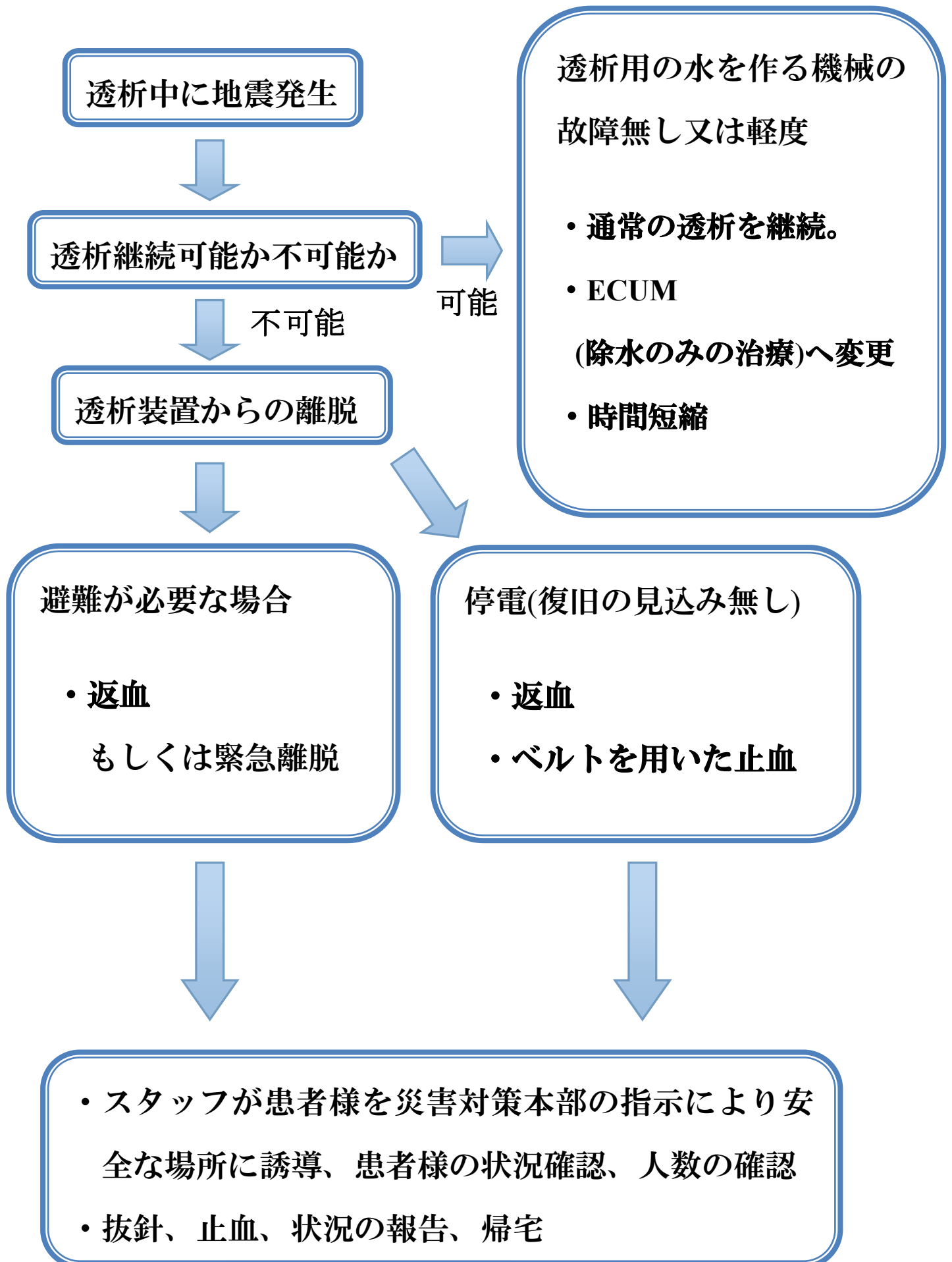
指定避難所等の市町村職員に、

- ・医療救護班に透析治療が必要であることを伝えてほしいこと
- ・人工透析を実施している医療機関を紹介してほしいこと
- ・かかりつけ医から安否確認の連絡があった場合、自分の居場所及び連絡先を伝えてほしいこと

以上の内容を伝えてください。他施設で透析を受ける場合には、

「**透析患者様カード**」によって治療方針を決定するので、平日頃からしっかり携帯してくださいね。

## 《透析時》



地震や火災の発生により避難が必要なときは、透析を中断し、緊急離脱をする場合があります。基本的にはスタッフが操作をしますので、患者様は落ち着いて、ベッド上で待機していただきます。

## 透析患者様カード

万が一、災害によって当院透析センターで治療が受けられない場合、「**透析患者様カード**」があることによって他院でも当院と同じ条件で安心して治療を受けることができます。

患者様の基本的な情報、透析クールや透析時間、使用しているダイアライザ、抗凝固剤などの透析条件が記載してあります。常日頃から携帯してください。

このカードは3か月ごとに更新し、配布いたします。

| 透析患者様カード                                 |                                                          |     | 透析条件    |        |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----|---------|--------|
| フリガナ                                     | DM有無                                                     | 原疾患 | 透析日     |        |
| 氏名                                       | 血型                                                       | 感染症 | 透析時間    |        |
| 生年月日                                     | 年齢                                                       | 性別  | 治療方法    |        |
| 禁忌                                       | アレルギー                                                    |     | V.A.    |        |
| 慢性腎不全で透析治療を受けています。<br>緊急時には下記に連絡をお願いします。 |                                                          |     | V.A.施設日 |        |
|                                          |                                                          |     | ダイアライザ  |        |
| 自宅                                       |                                                          |     | 血流量     | ml/min |
| 〒                                        | 住所                                                       |     | 目標体重    | kg     |
| 電話番号                                     |                                                          | 携帯  | 抗凝固剤    |        |
| 緊急連絡先                                    |                                                          |     | 初回量     | u      |
| 氏名                                       |                                                          | 続柄  | 持続量     | u/hr   |
| 住所                                       |                                                          | 携帯  | 備考      |        |
| 透析施設                                     | イムス三芳総合病院 透析センター<br>埼玉県入間郡三芳町藤久保974-3<br>TEL049-258-2323 |     |         |        |

何かわからないことや、質問がある方、カードに間違いがある方はご遠慮なくスタッフにお声掛け下さい！

# 災害用伝言ダイヤル

災害用伝言ダイヤルは、災害（震度6弱以上の地震など、大規模な災害）により被災地の方を気遣う通話が増加し、被災地への通話がつながりにくい状況になった場合に提供が開始される伝言板サービスのことです。災害用伝言ダイヤルが利用できる電話は、NTTへの加入電話、INSネット、公衆電話、ひかり電話、NTTが提供する災害用公衆電話、また各携帯電話会社（大手携帯キャリア）などがあります。

《ご家族と連絡をとるために災害用伝言ダイヤルを利用する場合》

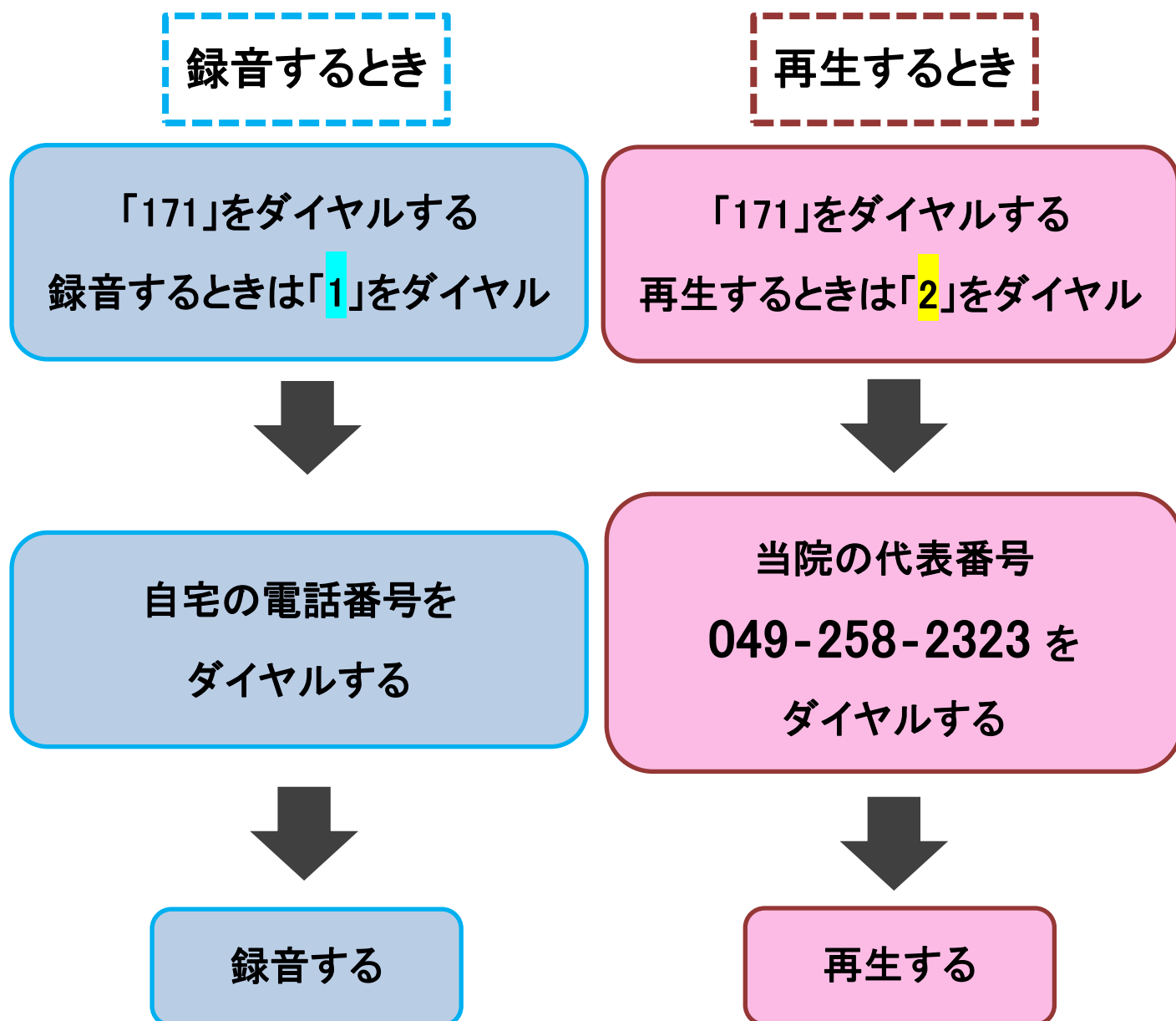
## \*録音するとき

- ①「171」をダイヤルする
- ②録音なので「1」をダイヤルする
- ③ご家族で話し合って事前に決めておいた電話番号  
(自宅番号、ケータイ番号など)にダイヤルする
- ④音声を録音する

## \*再生するとき

- ①「171」をダイヤルする
- ②再生なので「2」をダイヤルする
- ③連絡を取りたい被災地の人の電話番号をダイヤルする
- ④音声を再生する

《当院と連絡をとるために災害用伝言ダイヤルを利用する場合》



大地震などの災害時には、安否の確認や問い合わせなどにより、電話がつながりにくい状況が続く可能性があります。通常とは異なる状況となった場合、当院では災害用伝言ダイヤル171を利用して、患者様へ当院の状況、透析の状況をお知らせします。

# 災害時における食事

災害時の被害状況によっては透析が数日間受けられない、透析回数や透析時間が少なくなる、食料が不足し救援物資を利用しなければならないとなるといったことが想定されます。そのため、災害時には、水分、塩分、カリウム、尿毒素物質が十分に取り除けないことがあり、いつも以上に食事と水分の管理が必要です。

例) 外来透析患者様で尿量0、体重50kgの場合

| 平常時           |       | 災害時の目安          |
|---------------|-------|-----------------|
| 1400~1700kcal | エネルギー | 1200~1500kcal以上 |
| 50~60g        | たんぱく質 | 30~40g          |
| 1500mg        | カリウム  | 500~1000mg      |
| 750ml         | 飲水量   | 300~400ml       |
| 6g以下          | 塩分    | 4g以下            |

- ・ 熱量(エネルギー)は通常の80%は確保してください。
- ・ 1日の水分量300~400ml+尿量に控えてください。
- ・ カリウムは500~1000mg以下にしましょう。
- ・ 塩分は1日あたり3~4gにしましょう。
- ・ たんぱく質は通常の50%~60%に控えてください。



## 《避難所での食事》

配給される食事は塩分やリン、カリウムが高いものが多い場合があります。しょうゆやソースなどの調味料はかけない、おにぎりの具の塩分が高いものは残すなど塩分やカリウムの調節をしましょう。パンは種類によって塩分やカリウムが高いものもあるため、食べ過ぎないようにしてください。

非常食として、アルファ米、パン、乾パン、無塩クラッカー、カロリーメイト、低塩の缶詰、低塩のレトルトなどを準備しておくこともおすすめです。たんぱく質・リン・カリウム・食塩に配慮されたレトルト食品は、日常生活において料理を作りたくない気分の時にも利用できますよ。

## 《食事の工夫》

### ・炊き出し(豚汁など)

水分量を調節するために汁を半分くらいに減らしてください。

### ・カップ麺

カップ麺に加えるお湯と粉末スープを半分にすると、塩味はそのままで、塩分摂取量を減らすことができます。また可能であれば、ゆで汁は捨て、新しいお湯に変えることでリンを減らすことができます。スープは残すようにしてください。



- 缶詰、レトルト食品

栄養成分表示等を確認し、リン、食塩含有量の少ないものを選びましょう。

- おにぎり

梅干し、いくら、生たらこなどは塩分が高いです。比較的塩分の少ない塩むすびや昆布を選ぶようにしましょう。

### 避けた方がいい食品

- 梅干し
- 漬物
- 佃煮

**塩分**が高い

- 果物（特にバナナ）
- ドライフルーツ
- 野菜ジュース
- イモ類

**カリウム**が高い

# 災害時に備えて

大災害が発生した場合、ライフラインや物流が止まり、通常の生活を送ることができない可能性があります。非常食などの確保や避難所に行くときの持ち出し品など、いざという時のために、事前に備えておきましょう。

《持ち出し品として準備しておくもの》

- ・ 透析患者様カード
- ・ 保険証、受給者証(身体障害者手帳、特定疾病療養証)のコピー
- ・ おくすり手帳
- ・ いつも飲んでいる薬(1週間分ほどあるとよい)
- ・ 非常食、飲料水
- ・ ラジオ
- ・ 10円玉(公衆電話用)



いつも飲んでいる薬は中止すると身体に影響が出てしまうものもあります。災害時にすぐ薬を受け取れないことも想定して、数日分常備しておくようにしましょう。

## 《寄り添うゼリー》

災害時に配給される食事は保存食やおにぎり、菓子パンなどが提供されることが多く、栄養が偏りやすいです。また、フレッシュな野菜や果物が手に入りにくいことから、それらをゼリーで補えるよう『寄り添うゼリー』というものが販売されています。このゼリーは臨床工学技士のアイデアを元に作られたゼリーです。透析を受けている患者様は野菜や果物に多く含まれるカリウムを制限されています。寄り添うゼリーは香料に頼ることなく、果肉を入れておいしく、カリウムを低減したゼリーです。賞味期限も1年以上と長く、非常食の1つとして備えておくのはいかがでしょうか。



甘くておいしい♪



# 缶詰の摂り方

災害時に活躍する鯖缶やツナ缶等の缶詰は、日常においてそのままおかずにしたり料理に足したりと便利ですが、食品添加物として“リン”が加えられています。

“リン”の制限をする場合どのように取り入れるのが良いのでしょうか？

《 “リン” はどのくらい摂って良いの？ 》

リン制限がある場合1日どのくらい摂って良いのでしょうか？  
ドライウェイト（DW）を使って簡易的に算出することができます。

**1日のリン目安量** = **ドライウェイト（DW）** kg × 15

ドライウェイトが50kgの方の場合は750mgが目安量となります。日本人のリン摂取量は平均：1007mg（男性：1079mg、女性：942mg）のため、1日当たり250mg（1食約83mg）減らす必要があります。

## 《 “リン” を摂り過ぎると何でダメなの？ 》

通常摂り過ぎたリンは尿として排泄されますが、透析患者さんでは尿量が少ないため、身体にリンが溜まりやすくなってしまいます。リンが身体に溜まると**骨粗鬆症**や**血管の石灰化**の原因となります。

### ・骨粗鬆症

骨のカルシウム濃度が低くなることで骨量が低下し、骨が脆くなります。背骨（脊柱の圧迫骨折）、手首の骨（橈骨遠位端骨折）、太ももの付け根の骨（大腿骨頸部骨折）が生じやすいといわれています。

### ・血管の石灰化

血中のリン、カルシウム濃度が高くなると血管内壁に付きやすくなります。付着した状態は血管の石灰化および動脈硬化の原因となります。動脈硬化になると、血管の狭窄や閉塞により脳梗塞や心筋梗塞の要因となります。



## 《缶詰にはどのくらい“リン”が含まれているのか?》

栄養指導で見る回数の多い缶詰やレトルト食品のリンを表にしました。

| 種類                        | エネルギー<br>(kcal) | リン<br>(mg) | 塩<br>(g)    |
|---------------------------|-----------------|------------|-------------|
| ツナ缶 (水煮)<br>1缶80 g        | 97              | <b>160</b> | 0.56        |
| さんまの蒲焼缶<br>1缶95 g         | 225             | <b>247</b> | <b>1.43</b> |
| 焼き鳥缶<br>1缶80 g            | 177             | 60         | <b>1.76</b> |
| 鯖の味噌煮缶<br>1缶200 g         | 434             | 500        | 2.2         |
| 鯖の味噌煮缶<br><b>1人分100 g</b> | 217             | <b>250</b> | 1.1         |
| 鯖の水煮缶<br>1缶200 g          | 380             | 380        | 1.8         |
| 鯖の水煮缶<br><b>1人分100 g</b>  | 190             | <b>190</b> | 0.9         |
| コンビーフ缶<br>1缶80 g          | 162             | 96         | <b>1.44</b> |
| ミートソース缶<br>1缶295 g        | 298             | 138.6      | 4.43        |
| ミートソース缶<br>1人分147 g       | 148             | 69.1       | <b>2.21</b> |
| レトルトカレー<br>1食220 g        | 260             | 94.6       | 2.86        |
| レトルトビーフシチュー<br>1食分220 g   | 260             | 118.8      | 1.54        |

缶詰はものにより 1 缶で 1 食分のリンが含まれている物もあります。また、塩分も多いため体重増加の原因にもなりやすいです。缶詰類の利用は 1 日 1 回を目安とし、可能であれば 1 日置き、2 日置きのように間隔をあけていけると良いです。

## 《缶詰活用レシピ》

### ～ツナと白菜の Pasta～

#### ★材料（1人分）

|             |      |
|-------------|------|
| スパゲティ（乾麺）   | 80g  |
| ツナ缶（油漬け）    | 25g  |
| 白菜          | 75g  |
| しめじ         | 25g  |
| にんにく        | 5g   |
| オリーブオイル     | 6g   |
| 塩           | 0.3g |
| めんつゆ（ストレート） | 10g  |
| 胡椒          | 少々   |

#### ★作り方

- ① スパゲティは沸騰したお湯で、規定時間ゆでる
- ② 白菜は食べやすい大きさに切る。しめじはほぐす。  
にんにくは微塵切り又はスライスにする
- ③ フライパンにオリーブオイルと②のにんにくを入れ香りがしたら白菜、しめじを炒める
- ④ ③に油を切ったツナ缶と、①のスパゲティ、ゆで汁、めんつゆ、塩、胡椒を加え味付けをする
- ⑤ ④を器に盛りつける

| エネルギー   | たんぱく質 | 塩分   | カリウム  | リン    | 水分量     |
|---------|-------|------|-------|-------|---------|
| 424kcal | 16.6g | 0.9g | 515mg | 206mg | 129.7mg |

### ～いわし缶の豆腐ハンバーグ～

#### ★材料（1人分）

|          |      |
|----------|------|
| いわし缶     | 20g  |
| 木綿豆腐     | 40g  |
| 玉葱       | 30g  |
| サラダ油     | 1g   |
| ▶塩       | 0.2g |
| ▶胡椒      | 少々   |
| ▶片栗粉     | 6g   |
| ▶パン粉（乾燥） | 3g   |
| サラダ油     | 2g   |
| ▷水       | 5ml  |
| ▷みりん     | 5g   |
| ▷濃口醤油    | 5g   |
| 大根       | 30g  |
| 葉ねぎ      | 1g   |

#### ★作り方

- ① いわし缶からいわしを取り出し軽くほぐす  
豆腐は水切り（キッチンペーパーをまいてレンジ加熱）して潰す
- ② 玉葱はみじん切りにして炒める
- ③ ▶を合わせ火にかけ、タレをつくる。葉ねぎは小口切りにし  
大根はおろしておく
- ④ ①、②、▶を混ぜ合わせ、小判型に成形する
- ⑤ 油を熱したフライパンに④を入れ強火で片面に焼き目を付ける
- ⑥ 焼き目がついたらひっくり返して弱火にし、水を加えて10分間蒸す
- ⑦ 水気を飛ばしたら、盛り付けて完成

| エネルギー   | たんぱく質 | 塩分   | カリウム  | リン    | 水分量     |
|---------|-------|------|-------|-------|---------|
| 170kcal | 8.4g  | 1.3g | 301mg | 149mg | 138.2ml |



# 季節の献立

## 🍴 鯖の梅生姜煮 🍴

(1人分)

|          |       |
|----------|-------|
| 鯖        | 70 g  |
| 酒        | 2 g   |
| ☆水       | 50ml  |
| ☆ほんだし    | 3 g   |
| ☆濃口醤油    | 6 g   |
| ☆みりん     | 4 g   |
| ☆酒       | 4 g   |
| ☆砂糖      | 1 g   |
| 梅干し (減塩) | 4 g   |
| 生姜       | 1.5 g |
| 小松菜      | 15 g  |

- 1 鯖に酒を振っておく。
- 2 生姜は皮をむき千切り、梅干しは種を取り除いておく。
- 3 小松菜は2cm程度に切り、5分程ゆがく。
- 4 鍋に☆の調味料を入れ、煮立てる。
- 5 煮立ったら、鯖、梅、生姜を入れて10分程煮る。
- 6 器に盛り付け、小松菜を添えて完成。

| エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g | カリウム<br>mg | リン<br>mg | 塩分<br>g | 水分<br>ml |
|---------------|------------|------------|----------|---------|----------|
| 144           | 15.1       | 466        | 181      | 1.5     | 126.8    |

小松菜は切ってから茹でることでカリウムをより取り除くことが出来ます  
煮汁は塩分、水分の摂り過ぎにつながるため、残すようにしましょう



## 🍴 大根と豚肉のとろとろ煮 🍴

(1人分)

|        |       |
|--------|-------|
| 大根     | 100 g |
| 豚バラ肉   | 20 g  |
| ☆水     | 100ml |
| ☆濃口醤油  | 6 g   |
| ☆砂糖    | 3 g   |
| ☆みりん   | 3     |
| 水溶き片栗粉 | 適量    |

- 1 大根は輪切りにして面取りし、十字に切れ込みを入れる。
- 2 1を竹串 (又は爪楊枝) がすっと通るまで下茹でする。
- 3 鍋に☆の調味料を入れ煮立たせる。
- 4 煮立ったら豚肉とその上に大根をいれて蓋をして30分煮込む。
- 5 煮汁が半分以下になったら、水溶き片栗粉でとろみをつける。

| エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g | カリウム<br>mg | リン<br>mg | 塩分<br>g | 水分<br>ml |
|---------------|------------|------------|----------|---------|----------|
| 118           | 3.8        | 303        | 53       | 0.9     | 215.4    |

大根は下茹でしているため、煮る際は肉の上に置くようにすると煮崩れを防止できます  
とろみをつけると減塩でもしっかりと味を感じることが出来ます





## カブのサラダ



(1人分)

|          |      |
|----------|------|
| かぶ       | 50g  |
| ツナ缶 (油漬) | 10g  |
| マヨネーズ    | 8g   |
| 塩        | 0.2g |
| 胡椒       | 少々   |
| サラダ菜     | 15g  |

- 1 かぶの皮をむき、0.5mm程度の銀杏切りにする。
- 2 鍋に湯を沸かし、かぶを軟らかくなるまで茹でる。
- 3 流水で冷やし、ザルで水気を切る。
- 4 ツナ、マヨネーズ、塩、胡椒と和える。
- 5 サラダ菜を下に敷き、盛り付けて完成。

| エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g | カリウム<br>mg | リン<br>mg | 塩分<br>g | 水分<br>ml |
|---------------|------------|------------|----------|---------|----------|
| 91            | 2.4        | 226        | 40       | 0.4     | 68.4     |

和える際に、かぶから水気が出てくるため、かぶの水気はしっかりととりましょう  
胡椒はあらびきの方が香りを強く感じることができます



## 海鮮茶わん蒸し



(1人分)

|             |      |
|-------------|------|
| 卵           | 25g  |
| 水           | 60ml |
| めんつゆ (2倍濃縮) | 8g   |
| 鯛           | 7g   |
| 帆立貝柱        | 10g  |
| 酒           | 1g   |
| 三つ葉         | 1g   |

- 1 卵を溶きほぐし、水とめんつゆを加えよく混ぜる
- 2 鯛と帆立に酒をもみ込む。
- 3 茶碗蒸しの器に対と帆立を入れ1を注ぎ、上から三つ葉を入れ蓋をする。
- 4 鍋に器が半分浸かる程度の水を入れ、沸騰させる。
- 5 沸騰したら火を止め、3を入れて強火で2~3分、弱火で20分程度蒸す。
- 6 竹串等で真ん中を刺し澄んだ汁が出たら完成。

| エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g | カリウム<br>mg | リン<br>mg | 塩分<br>g | 水分<br>ml |
|---------------|------------|------------|----------|---------|----------|
| 61            | 6.5        | 126        | 92       | 0.7     | 93.4     |



## もやしハンバーグ



|          |       |
|----------|-------|
| (1人分)    |       |
| もやし      | 60 g  |
| 牛ひき肉     | 60 g  |
| パン粉 (乾燥) | 3 g   |
| 卵        | 5 g   |
| 塩        | 0.3 g |
| 胡椒       | 少々    |
| サラダ油     | 5 g   |
| ☆濃口醤油    | 5 g   |
| ☆本みりん    | 5 g   |
| ☆酒       | 5 g   |
| ☆砂糖      | 2 g   |
| 付け合わせ    |       |
| レタス      | 10 g  |
| トマト      | 20 g  |

- もやしは水にさらし、細かく切る。パン粉を水でふやかしておく。レタスは食べやすい大きさに切り水にさらし、トマトはくし切りにする
- 挽肉にもやし、パン粉、溶き卵、塩、胡椒を入れ、粘りが出るまで良くこねる
- 2を俵型に整形し、中央をくぼませる。油を熱したフライパンで両面に焼き目をつけ、ハンバーグが1cm浸かるくらいの水をいれ、水分がなくなるまで蒸し焼きにする
- 水分がなくなったら余分な脂をふき、フライパンに☆を加えて、煮絡める。
- 皿にレタスとトマト、ハンバーグを盛り付け完成

| エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g | カリウム<br>mg | リン<br>mg | 塩分<br>g | 水分<br>ml |
|---------------|------------|------------|----------|---------|----------|
| 256           | 12.9       | 291        | 104      | 1.2     | 136.5    |

水さらしは30分程度が目安です  
ハンバーグは串をさして肉汁が透明であれば火が  
通った証拠です



## 椎茸の肉詰め



|          |       |
|----------|-------|
| (1人分)    |       |
| 椎茸       | 60 g  |
| ☆豚挽肉     | 60 g  |
| ☆木綿豆腐    | 30 g  |
| ☆片栗粉     | 1 g   |
| ☆おろしにんにく | 0.5 g |
| ☆おろししょうが | 0.5 g |
| ☆濃口醤油    | 2 g   |
| ☆中華顆粒だし  | 1 g   |
| サラダ油     | 3 g   |
| 大葉       | 0.3 g |
| マヨネーズ    | 4 g   |
| 一味唐辛子    | 少々    |

- 椎茸は石づきをとる
- (肉だね) ☆をボウルに入れしっかりと練り合わせ、3等分にして椎茸に詰める
- フライパンに油を熱し、椎茸を下にして焼く  
椎茸に焼き目がついたら、ひっくり返し、水を入れて蓋をし蒸し焼きにする
- マヨネーズと一味唐辛子は混ぜ合わせ、一味マヨネーズにする
- 皿に大葉を敷き、盛り付け、お好みで4をつけて食べる

| エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g | カリウム<br>mg | リン<br>mg | 塩分<br>g | 水分<br>ml |
|---------------|------------|------------|----------|---------|----------|
| 244           | 15.0       | 403        | 159      | 0.9     | 121.6    |

肉だねにしっかりと味をつけているためソースが  
なくても美味しく食べられます  
マヨネーズで味の変化をお楽しみください  
唐辛子の他に、生姜、わさび、辛子も良いです。



## 片栗粉のケーキ

(8人分)

- 無塩バター 50 g
- 卵 100 g (2個)
- 砂糖 60 g
- 塩 0.3 g
- A { 片栗粉 60 g
- 薄力粉 20 g
- ベーキングパウダー 4 g

- 1 バターを常温に戻し、オーブンを180°Cに予熱しておく  
卵は卵黄と白身をわけておく
- 2 常温に戻したバターに砂糖を加え、白っぽくなるまで  
ミキサーでかき混ぜる
- 3 2に卵黄を1個ずつ加え、よくかき混ぜる
- 4 Aを合わせ、3にふるいにかける ゴムべら等で粉気が  
なくなるまで混ぜる
- 5 卵白に塩を加え、しっかりと角が立つまでミキサーで  
泡立てる
- 6 4に卵白を加え、泡が潰れないようにさっくりと混ぜ合  
わせる
- 7 型に生地を流し入れ、180°Cのオーブンで30分焼く  
30分後、粗熱が取れるまで放置し、8等分に切り分ける

8人分まとめて鍋で作ると作りやすいです。  
食べる際は1人分を1日1回を目安にしましょう

| エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g | カリウム<br>mg | リン<br>mg | 塩分<br>g | 水分<br>ml |
|---------------|------------|------------|----------|---------|----------|
| 127           | 1.8        | 43         | 45       | 0.2     | 12.1     |

## 菜の花の酢の物

(1人分)

- 菜の花 40 g
- 白菜 30 g
- 人参 10 g
- 卵 15 g
- A { サラダ油 1 g
- 穀物酢 7 g
- 砂糖 3 g

- 1 フライパンを熱し、キッチンペーパー等で油を薄く引き  
薄焼き卵を作る 卵は3mm幅に細切りにする
- 2 菜の花、白菜は食べやすい大きさに切り、沸騰したお湯  
で茹でる 人参は短冊切りにして水から茹でる
- 3 野菜が柔らかくなったら流水で冷やしザルで水気を切る
- 4 薄焼き卵、野菜とAの調味料を混ぜる
- 5 盛り付けて完成

| エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g | カリウム<br>mg | リン<br>mg | 塩分<br>g | 水分<br>ml |
|---------------|------------|------------|----------|---------|----------|
| 62            | 2.4        | 226        | 40       | 0.4     | 68.4     |

鶏卵1個は50~60 gのため、4人分で1個を目安に作ると良いです。  
酢を活用することで、塩分が少なくてもしっかりと味を感じることができます。



## 患者様アンケート

今後、ひばりだよりを発行していく際の参考にさせていただきます。

こちらのアンケートは待合室のご意見箱に投函をお願いします。

- 今回の内容はわかりやすいですか？

わかりやすい ・ ふつう ・ わかりにくい

( )

- 文字は見やすいですか？

見やすい ・ ふつう ・ 見にくい

( )

- 次回号はこんな内容を知りたい！などのご意見、ご感想などございましたら、ご記入ください。

[ ]