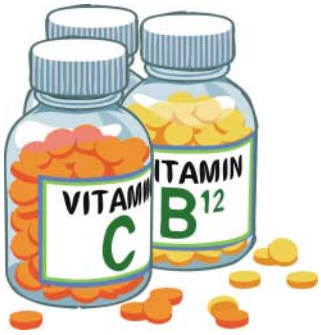
平戸市立病院広報

竜んおとし子

第41号
平成26年10月15日発行

目　　次

サプリメントについて（2）
嚥下造影とはどういうもの（3）
免疫って？（4）
外来（院内）トリアージご案内とご協力のお願い（5）
地域医療を学ぶ（6・7）
第９回「地域医療とケアを考え・体験する夏の合宿」について（8）
掲示板（9）
週間診療担当表（10・11）
栄養管理室だより（12）



サプリメントについて

平戸市民病院医療監　賀來　俊

テレビには連日「膝にいい」、「この成分は高齢者では減っています」、「これを飲むと視力が回復」などという宣伝や通販番組があふれています。果たしてこれらは本当に有効なのでしょうか。

コラーゲン・グルコサミン・ヒアルロン酸は有効？

これらの物質は私たちの骨や関節の軟骨、関節液の成分として大事なものです。グルコサミンやヒアルロン酸は年を取るにつれてだんだんと少なくなるのは事実かも知れませんが、果たして飲んでそれらが目的の場所で実際に増えるというデータはどの広告を見ても示していません。

コラーゲンはタンパク質ですので、消化管でアミノ酸に分解吸収され全身のいろいろなタンパク質合成の原料となります。決してそのまま関節やお肌のコラーゲンになるわけではありません。化粧品にもコラーゲンが入っていますが、これは「保湿成分」として入れているだけで皮膚から吸収されることはありません。

グルコサミンやヒアルロン酸も体内でアミノ酸や炭化水素から作られます。食べても分解されてしまうので、そのまま関節のグルコサミンやヒアルロン酸になるわけではありません。

ただし、ヒアルロン酸を直接注射する方法は効果があります。たとえば顔の皮下に注射すればしわ取りになりますし、関節に注射すれば関節の動きを滑らかにする作用がしばらく期待できます。

ブルーベリーのアントシアニンは有効？

アントシアニンは、ブルーベリーに含まれるポリフェノールで、眼の網膜細胞で重要な作用をする光を感じるのに必要なロドプシンの再合成を促進する作用があります。多くのビタミン類と同様、不足状態では影響が出ますが、過剰にあってもそれ以上の効果は得られにくいと考えます。ですから沢山飲んだからといって老眼や白内障で衰えた視力が良くなるわけではありません。眼精疲労には少しは効果があるかも知れません。

ポリフェノールといえば赤ワインやムラサキイモを真っ先に思い浮かべる人が多いと思いますが、実は日本人が摂取しているポリフェノールのもとは意外にもコーヒーと緑茶なのです。アントシアニンにはポリフェノール一般にみられる「抗酸化作用」はありますから、抗動脈硬化作用、抗老化作用は期待できるでしょう。

サプリメントとがん

ビタミンAやEは抗酸化作用があり、老化防止やがんの予防にも有効なこと期待されています。しかし、これらのビタミン類似物質を服用すると喫煙者ではかえって肺がんが増えたという報告が相次いでいます。青魚に多く含まれ、動脈硬化や認知症の予防に効果が期待されているDHAも、サプリメントで大量に摂ると前立腺がんが増えたという報告があります。

サプリで無理に大量に摂るよりも、食品でバランスよく摂取するのが健康にはいいようですね。

VF(嚥下造影検査)とはどういうもの？

生月病院では、平成20年より山部歯科医院の山部一実先生の指導のもとＶＦ（嚥下造影検査）を行っております。ＶＦ（嚥下造影検査）とは嚥下障害のある方に行う検査です。口から胃までの食物の通過を、外からは見ることができません。そこで、造影剤（バリウム）を混ぜた食品（水・お粥・ゼリー）を患者様に実際に口から食べていただき、X線ＴＶ装置で透視をしながら観察し口、喉、食道等の器官の状態を評価判定していきます。検査時間は30分程です。誤嚥（食物が気管に入ってしまう）を観察しやすく、嚥下動作がうまく行われているかどうか、口から食道までの全体像を把握できるので、治療のために得られる情報が多いのがこの検査の特徴です。

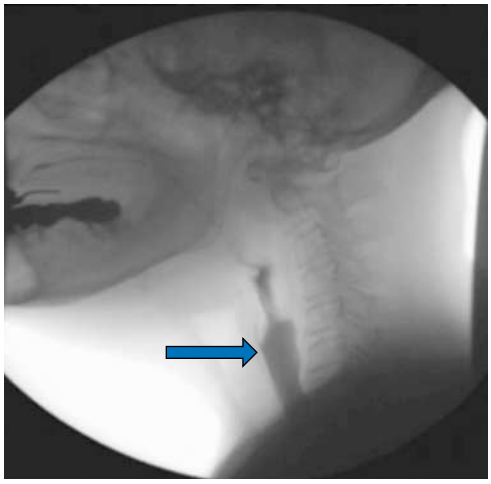
ＶＦは以下の症状がある方に行う検査です。

◎食事中にムセる、水を飲むとムセる
◎なかなか食べ物が飲みこめない
◎いつまでも口の中に食べ物が残っている
◎食べるのが遅くなった。

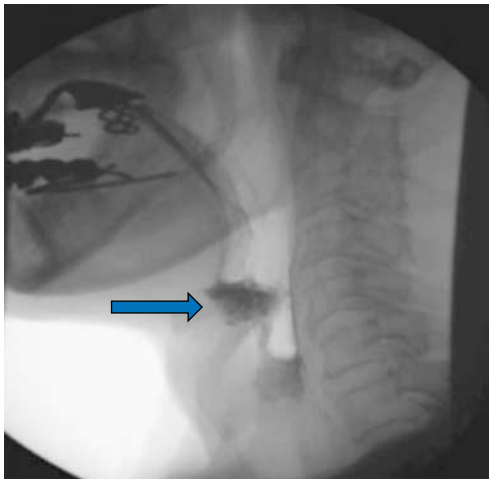
検査をすることで以下のことが分かります。

◎食べ物がきちんと飲みこめているかの確認
◎食事に適した姿勢（ベッドの角度など）
◎患者様に適した食物の形態（柔らかさなど）

この検査をもとに、患者様が安全でおいしく食べて頂くための適した食事の形態や、摂取方法などを指導、訓練いたします。ご家族の方にも検査室に一緒に入っていただき、検査を実際に見学していただくことも可能ですのでご相談ください。



黒く映っているのが検査食です。
食道の方へ正常に流れています。



喉（喉頭蓋谷）にご飯粒が残っているところです。

【嚥下のしくみ】

嚥下とは、食べ物や飲み物を「飲み込む動作」のことです。

1：認知期（先行期）　食物を認識して口まで運ぶ
2：準備期　食物を口の中に取り込み、咀嚼し、唾液と混ぜ、飲み込みやすい状態にする
3：口腔期　食塊（飲み込みやすい食物のかたまり）を口から喉に送り込む
4：咽頭期　食塊を喉から食道に送り込む
5：食道期　食塊を食道から胃に送り込む

これら一連の動きに支障（脳卒中等で）が起きることを「嚥下障害」といいます。

生月病院　診療放射線技師　岩村　誠一

免疫って？

麻疹（はしか）やおたふく風邪等の感染症にかかって治った人は、その後同じ病気にかかりにくくなることがあります。これは体がウイルスや細菌等の病原体を異物として記憶していて、後日同じ異物が体内に侵入した場合、より速やかにその異物を排除し、体内を定常に保つ働きをするからです。**この働きを免疫反応といいます。**

20代をピークに年齢を重ねるにつれ免疫反応は低下していくと言われています。免疫反応が低下することによって体力の回復が遅くなることや、病気にかかりやすくなります。

☆免疫とは☆

免疫には２種類があり、**一つはもともと生体に備わっている免疫**で、ありとあらゆる病原体に対応できるもので**非特異的防御機構**といわれます。

この機構には、**①皮膚や粘膜による防御**と**②白血球による防御**があり、①ではウイルスや細菌などの異物の侵入を目や耳や鼻等皮膚・粘膜・毛が防ぎ、②では、体内にウイルス等が侵入してしまった場合、白血球のうち好中球が異物を攻撃します。

好中球は食作用や活性酸素を放出して殺菌を行い、また組織の中にはマクロファージ（良い細胞）が住み着いて細菌や古くなった細胞を処理します。

ウイルスに感染した細胞はリンパ球の一種であるナチュラルキラー細胞によって破壊されます。**ナチュラルキラー細胞は笑ったり、楽しく過ごすことで活性が上昇することが知られています。**

もう一つはある特定の病原体に**感染して初めて得られる免疫**で、体が一度その病原体を記憶したら忘れられないという特徴をもっている**特異的防御機構**です。

これは、ある病原体が一度体内に侵入すると体がその病原体に対抗し、それにぴったりあった抗体を作り出し、病原体を排除する働きをします。

◆抗原と抗体◆

免疫反応を起こす異物を**抗原**といいます。

「あるものに対抗する物質」という意味で体の中に侵入した異物に結合する性質を持ったタンパク質のことを**抗体**といいます。

●免疫力を高めるための食事は？●

「これだけを食べればいい」という食品はなく、**バランスの良い食事を摂取することが大切です。**

たとえば免疫細胞をつくるのに必要なものはタンパク質です。外敵から最初に体を守ってくれる粘膜を作るのにかかわっているのがビタミンです。免疫力を高める効果があるのはポリフェノールやタンニンなどです。

また、腸内には免疫細胞の７割が集中しているためヨーグルトや納豆などの醗酵食品を食べ、腸内環境を整えることが大切です。

人とたくさん喋ったり笑ったり明るく過ごして、バランスの良い食事を摂取し病気に打ち勝つ体を作りましょう!!

（生月病院）

外来（院内）トリアージご案内とご協力のお願い

近年、二次救急を担う病院施設において患者の体調を診察前に聞き取り、考察し状態に応じた診察順番を決める外来（院内）トリアージが実施されています。トリアージを行う事で具合が悪い方が早く診察を受ける事が出来るメリットがあります。当院でもH25年度よりトリアージを導入し、看護研究を行い、スタッフへの勉強会、トリアージの実施の評価をおこないながら、適切な判断ができるように日々努力しています。

トリアージとは： フランス語で「仕分ける」という意味。緊急度・重症度の判定のことです。災害などで使用される災害トリアージも別にあります。**外来（院内）トリアージ**は一般診療において救急外来に来院した患者の緊急度を判定し治療の優先順位を決定するもの。

二次救急とは： 入院治療や手術を必要とする重症患者に対する救急医療

当院では新患外来、救急外来で診察の前に看護師がトリアージを行っています。トリアージを行う際はJTASという緊急度・重症度判別の参考書を元にしたトリアージ表を使用しています。

- ◇ トリアージは受付をされて、医師の診察までの間に看護師による問診時に行っています。
- ◇ トリアージにおいて緊急度や重症度が高く、医師による早めの診察が必要と判断された方は優先して医師の診察にご案内します。
- ◇ 再度、病状の変化がないかどうか（再トリアージ）、看護師が伺うことがあります。

トリアージを行うことで症状が重い方、緊急性が高い方から診察をすることが出来きます。その反面、待ち時間が長くなってしまう方も当然いらっしゃいます。その際はご理解、ご協力をお願いいたします。ご気分や病状の変化、質問などがございましたら、いつでも受付や看護師にお尋ねください。

平戸市民病院　外来看護班

地域医療を学ぶ

平戸市民病院と生月病院には、年間を通し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皆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-byoinsaisei.net）に掲載しています。

広島鉄道病院

村田　大城

５月の１か月ほど平戸市民病院で研修させていただきました。普段できないような研修をさせていただきとても充実した１ヶ月になりました。平戸で学んだことを今後の医療に生かしたいと思います。ありがとうございました。

（研修期間）
平成26年５月７日
～平成26年５月30日
（平戸市民病院）

医療法人社団神鋼会神鋼病院

久米　佐知枝

この度、地域医療研修で平戸市民病院にて4週間研修させていただきました。訪問診療や特定健診など神戸での研修生活では出来ない貴重な経験をたくさんすることが出来ました。病院の職員の方々、市民の皆さんに温かく接していただき、大変感謝しています。平戸で学んだことを生かし、これからもがんばります。

（研修期間）
平成26年６月２日
～平成26年６月27日
（平戸市民病院）

独立行政法人労働者健康福祉機構
横浜労災病院

玉岡　哲

親切な方々や地元の美味、豊かな自然に囲まれながら平戸市民病院にて働かせていただきました。研修では、院内だけでなく院外でも多彩な医療に携わりました。チームで地域の患者さん個々の問題に対応する、という医療の根本を再確認いたしました。

医師としてだけでなく、一人の人間として貴重な経験を積ませていただきました。この経験を今後の人生に活かしていけるよう精進します。

一研修医に過ぎない私を平戸に温かく受け入れて下さり、本当に有難うございました。

（研修期間）
平成26年６月２日
～平成26年６月27日
（平戸市民病院）

横浜市立大学附属病院

日隈　由紀枝

地域医療研修として平戸市民病院を選んだ理由としては、実家の大分県に近かったからなのですが、この一か月で最も印象に残ったことは地域と医療の一体感でした。地域全体で健康づくりをしていこうという病院や平戸市民の皆さんの姿勢は、都会の病院でも見習わなければならないことだと感じました。医療資源が少ない中、検査器具に頼らない問診・診察能力を養おうという自分の今後の課題作りもでき、大変有意義な1ヶ月を過ごさせて頂きました。ありがとうございました。

（研修期間）
平成26年5月7日
～平成26年5月30日
（平戸市民病院）

社会医療法人財団聖フランシスコ会
姫路聖マリア病院

松田　直樹

約１か月間という短い期間でしたが、平戸市民病院では多くのことを学ぶことができました。訪問診療や度島研修などを通して地域の住民にとっての医療の在り方を考えることができ、全人的医療というものを肌で感じることができました。平戸で経験したことは一生の財産だと思いますので、これからの医師人生に生かしていきたいと思います。本当にありがとうございました。

（研修期間）
平成26年５月７日
～平成26年５月30日
（平戸市民病院）

独立行政法人国立病院機構　長崎医療センター

平山　航輔

生月病院では往診や健診、施設への回診など今自分が研修している病院では経験しなかったことを経験でき勉強になりました。仕事以外に関しても海の幸や美味しいお酒も堪能でき、本当に充実した１か月間でした。ありがとうございました。

（研修期間）
平成26年５月１日
～平成26年５月30日
（生月病院）

独立行政法人労働者健康福祉機構　横浜労災病院

目黒　公輝

１か月間の研修はとても有意義で、本当に短く感じました。地域連携・地域保健・介護・予防医療の現場を数多く拝見させて頂き、また、日常生活・家族背景を考慮した医療を提供していく大切さを実感することができました。

山下院長をはじめ院内スタッフの皆様、地域に住まわれている患者さん・ご家族の皆様には心より感謝を申し上げます。

（研修期間）
平成26年６月２日
～平成26年６月30日
（生月病院）

独立行政法人国立病院機構　長崎医療センター

本田　卓

外来から往診、特定健診、ムカデ咬傷までここでしか診ることができない医療を体験することができました。医療だけではなく平戸の様々な食事を味わえました。みなさま１か月の期間ありがとうございました。

（研修期間）
平成26年６月１日
～平成26年６月30日
（生月病院）

社会医療法人財団聖フランシスコ会

吉岡　遼

平戸市民病院では訪問診療、特定健診、出前講座など、地域の人々の生活に密着した医療に参加させていただきました。病気を治すだけでなく人々の社会的背景を考慮した医療を提供することの大切さを学ぶことができ、医療人としての考え方を改めさせられました。美しい自然、美味しいご飯、皆様の温かい笑顔は私にとってかけがえのない宝物となりました。よそ者の私を温かく迎え、接してくださった病院スタッフの方、地域の人々に心よりお礼申し上げます。

（研修期間）
平成26年６月２日
～平成26年６月27日
（平戸市民病院）

医療法人社団神鋼会神鋼病院

小川　祥子

生月病院での研修は外来・往診の他、施設への回診や健診など初めての経験を多くさせていただき大変勉強になりました。診療を通し島の方々と触れ合うことができ、温かく迎え入れ下さったことに大変感謝しています。１か月間ありがとうございました。

（研修期間）
平成26年５月７日
～平成26年５月30日
（生月病院）

第9回「地域医療とケアを考え・体験する夏の合宿」について

今年も、へき地病院再生支援・教育機構（長崎大学）と平戸市民病院・生月病院の主催で、8月29日から31日の3日間の日程で合宿が開催されました。

合宿には、48名の医学生・研修医が参加され地域医療について理解を深めました。

初日は、平戸市内の施設の医療機関にて地域医療の実習を行い、その後体験した情報の共有を図り話し合いが行われました。夜は、日本プライマリ・ケア連合学会理事長である丸山泉先生の講演会がありました。

2日目は、早朝からの漁師体験に始まり、午後からへき地研修卒業生によるシンポジウム、その後「地域って楽しい！」と題してワールドカフェという小グループに分かれての会話を楽しみました。また特別講演としてＮＰＯ法人　卒後臨床検査評価機構専務理事の岩崎栄先生より「地域で学ぶということ～先達からまなぶ～」と題して講演会が行われました。

3日目は、「地域に出よう！地域で学ぼう！」と題してのパネルディスカッションをおこない、その後「地域で働く理想の医師像」について地域住民の方を招いてワークショップがありました。各々の立場で意見を出し合い、グループ発表を行いました。

医師・研修医・学生・スタッフの総数は、１６０名を超える参加となり充実した合宿となりました。この合宿は、「地域医療は楽しい」「地域って素敵だ」を基本とし、諸先輩方の体験を聴き、また実際に体験して頂きました。先人の方々の生き方、仲間との交流を通して何かを考え、感じとって頂けたのではないかなと思いました。

今回の夏合宿の詳しい内容は、へき地医療再生支援・教育機構のホームページをご覧下さい。

◆スタッフ急募！

看護助手を募集しております

平戸市民病院は、「地域とのふれあいを大切に、地域に愛され信頼される包括医療の実践」の基本理念のもと日々職員一同がんばっております。

地域の皆様の健康を守るため一緒に働きませんか。あなたの力をお待ちしております。

※詳細について説明いたしますのでお気軽にご連絡下さい。

平戸市民病院　総看護師長

川渕まで

ふれあい看護体験を行いました

長崎県看護協会県北支部の依頼により8月6日、8名の高校生が看護体験に参加して下さいました。

今回の体験で、「看護師の大変さが分かった」「体験を通してさらに医療の仕事に就きたいと思った」「電子カルテなどで、病院全体が繋がり、チーム医療の実態を知ることができた」などの感想を頂きました。今回の体験をもとに、将来自分が目指す職業への一助になってくれたらありがたいとおもいました。学生の皆さんお疲れ様でした。

南部中学校より職場体験に参加

「生きる力」を育む教育の一環として職場体験に来られました。自分の将来の選択のために、どんな仕事があるのかな、親の職業の内容を体験してみたいなどの希望から参加されていました。3人とも楽しく体験する事ができた、コミュニケーションを図ることの難しさがある、など感想も話されていました。近い将来自分がなにをめざそうかなと考える上で何かのヒントになれば幸いです。お疲れ様でした。

ボランティア活動について

今年度6月より、不定期的ではありますが、2名の方が平戸市民病院にて患者様の移動等の介助を行うボランティアを行ってくださっています。

バスの昇降の介助、病院玄関から受け付けまでの移動介助を主に行って下さっています。足の不自由な患者様にとって大変ありがたい事でもあり、職員も助かっています。本当にありがとうございます。そして今後ともよろしくお願いいたします。

平戸市民病院　職員一同

担当表

【 平戸市民病院 】

〔都合により変更する場合があります〕

診療科	医師名	午前・午後	月	火	水	木	金
内科	池田	午前	診察	診察	(病棟)	診察	(病棟)
		午後	(病棟)	(病棟)	(病棟)	(病棟)	(病棟)
	賀來	午前	(病棟)	診察	診察	診察	(病棟)
		午後	病棟／新・急患	禁煙外来 (要予約)	禁煙外来 (要予約)	禁煙外来 (要予約)	病棟／新・急患
	中村	午前	新・急患	(病棟)	診察	診察	診察
		午後	病棟／新・急患	(病棟)	(病棟)	(病棟)	病棟／新・急患
	飯野	午前	診察	診察	(病棟)	新・急患	診察
		午後	病棟／新・急患	(病棟)	(病棟)	新・急患	病棟／新・急患
	中桶	午前	診察	新・急患	診察	(病棟)	診察
		午後	病棟／新・急患	(病棟)	(病棟)	(病棟)	(病棟)
	濵田(勉) (度島診療所長)	午前			内視鏡		
	山下 (生月病院長)	午後			第1・2・3水曜 大腸ファイバー(CF)		
外科	押淵	午前	診察	診察	(病棟〈訪問〉)	(病棟〈訪問〉)	(病棟)
		午後	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査
	堤	午前	内視鏡	内視鏡	診察	内視鏡	診察・内視鏡
		午前	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査	病棟又は手術・検査
	濵田(貴)	午前				診察	
		午後				病棟又は手術・検査	
整形外科	折出	午前	診察	(病棟)	診察	診察	診察
		午後	(病棟)	(病棟)	(病棟)	(病棟)	(病棟)
	派遣医師	午前		診察 (長崎労災病院)			
小児科	濵田(貴)	午前	診察	診察	診察	診察	診察
		午後	(病棟及び外来)	(病棟及び外来)	(病棟及び外来)	(病棟及び外来)	(病棟及び外来)
眼科	派遣医師	午前	診察	診察			
		午後	(病棟及び外来)				

【診療応援等】

○耳鼻咽喉科　　第１、第３、第５木曜日の午後　ごとう耳鼻咽喉科（後藤医師）

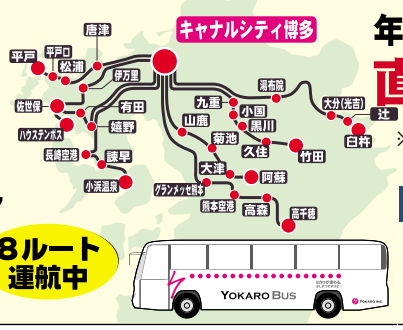
※午前の受付は午前11時までにお願いします（午後の診察は午後２時からです）

※午後の空欄は病棟診療となっております

※急患はいつでも受付けます

※水曜日・金曜日の新・急患については、担当医がかわります

平戸ルート 長崎平戸⇔長崎平戸口⇔長崎松浦⇔佐賀唐津⇔福岡博多
佐世保ルート 長崎佐世保⇔佐賀有田⇔佐賀嬉野⇔福岡博多
ハウステンボスルート 長崎ハウステンボス⇔長崎佐世保⇔佐賀伊万里⇔福岡博多
小浜ルート 長崎小浜温泉⇔長崎諫早⇔長崎長崎空港⇔福岡博多
臼杵ルート 大分臼杵⇔大分辻⇔大分大分⇔大分湯布院⇔福岡博多
竹田ルート 大分竹田⇔大分久住⇔熊本黒川⇔熊本小国⇔大分九重⇔福岡博多
阿蘇ルート 熊本阿蘇⇔熊本大津⇔熊本菊池⇔熊本山鹿⇔福岡博多
高千穂ルート 宮崎高千穂⇔熊本高森⇔熊本熊本空港⇔熊本グランメッセ熊本⇔福岡博多



8ルート運航中

年間費7,000円(税込)で直行バス8ルート乗り放題！

YOKARO会員募集

※カード発行手数料500円別途必要です。

ご予約は 受付センター ☎0982-82-2500／9:00～17:00

お問合せ 株式会社 YOKARO

本社 〒859-4824 平戸市田平町小手田免1004-2

☎0950-20-1011 FAX0950-20-1012

http：//www.yokaro.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					
	鳥　谷	午　前	診　察	診察・新患	診　察	診察・新患	診　察
		午　後					診　察
	小　村	午　前	診　察	診　察	診察・新患	診　察	診察・新患
		午　後		診　察			
外科	鈴　木	午　前	診　察		診　察		診　察
		午　後			診　察	診　察	
	河　部	午　前		診　察		診　察	
		午　後	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

7 月14日（月）～18日（金）午前中

8 月18日（月）～22日（金）午前中

9 月16日（火）～19日（金）午前中

10月14日（火）～17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水曜日（午後のみ）

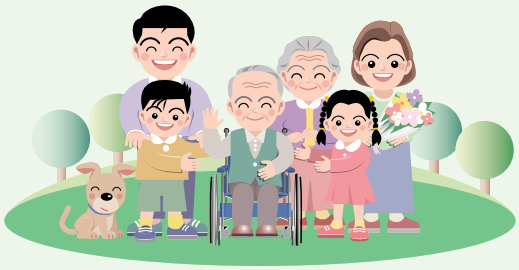
○血液内科　毎月第２火曜日　　平戸市民病院　管理者　池田医師

○循環器科　毎月第２週目の木曜日　　平戸市民病院　医療監　賀來医師

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

○呼吸器科　毎月第４木曜日　　平戸市民病院　中村医師

○眼　　科　３か月に１回（日曜日）　　まえだ眼科（福岡）　医師　前田医師



平戸推薦　ふるさとの味

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
㈲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
㈲きのこ屋	平戸市前津吉町605 TEL 0950-21-2001

栄養管理室だより

生月病院管理栄養士　出口康美

食欲の秋です。お米や果物、イモ類やきのこなど美味しいものがたくさん出回っています。ついつい食べ過ぎた…なんてことになっていませんか？
栄養たっぷりの秋の味覚を味わいましょう！

今回は、今が旬のさつまいもについて紹介します。さつまいもに含まれる食物繊維は便秘を解消させる作用だけでなく、血液中のコレステロールを低下させる作用や、血糖値をコントロールする働きもあります。

また、リンゴの10倍以上ものビタミンCが含まれおり、シミやソバカスを防ぐ効果や、免疫を強化してかぜを予防する働きがあります。さつまいものビタミンCは熱を加えても壊れにくい特徴があります。

◇さつまいもの上手な選び方

皮がなめらかでつやがあり、触ってみてやわらかくないもの、皮の一部が黒く変色していないものを選びましょう。寒さを嫌うので、15度以下の場所で長期間保管するのは避けましょう。

〈さつまいもの甘煮〉

【材料】

さつまいも（中１本）	300g
水	300cc
はちみつ または 砂糖	大さじ３
みりん	大さじ３

【作り方】

① さつまいもは良く洗い、水（分量外）に20分～30分さらす。
② 鍋にさつまいもと、水300cc（ひたひたになるくらい）を入れる。
③ 弱火～中火で約５分煮る。
④ 調味料を加える。
⑤ 弱火で落し蓋をして、煮汁が少なくなるまで煮れば出来上がり。

【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/