



今回のピックアップ食材

# 新米

【new rice】



当院では毎食、福井県産コシヒカリを提供しています！



管理栄養士  
公認スポーツ栄養士  
五十嵐 めぐみ

今回はお米を使ったポターージュのほか、糖質をエネルギーとして活用するために必要な栄養素「ビタミンB1」が豊富な豚肉を使ったメニューをご紹介します！！

この時期だけの  
贅沢な味と風味は  
何よりのごちそう。

ごはんの糖質は、体を動かすのに必要不可欠。

「ごはん」は「糖質」をイメージされる方も多いですね。近年、糖質は栄養素の中でも肩身の狭い思いをしていますが、「エネルギー源」として大切な役割があります。減らすばかりでは代謝が落ち、疲れを感じたり、かえって体重が増加することにもつながります。必要な分は食べて、エネルギーとして燃やしていきましょう！



※カップは越前焼

Recipe 01

## コシヒカリのポターージュ

- 材料(3人分)  
※1人分142kcal、たんぱく質3.4g、  
脂質6.2g、炭水化物17.5g、塩分0.7g
- ごはん 100g(軽く茶碗1杯)
  - 玉ねぎ 1/4個
  - バター 10g
  - サラダ油 小さじ1/2
  - コンソメ 小さじ1
  - 水 300ml
  - 牛乳 200ml

- 作り方
- 玉ねぎはみじん切りにする。鍋にバターとサラダ油を入れて中火で温め、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
  - ①にごはんを加え、油がまわるように軽く炒める。水、コンソメを入れ沸騰したら弱火にし、10分ほどフタをして煮る。
  - 一度火をとめ、ブレンダーでポターージュ状にする(ミキサーの場合はさましてからかける)。
  - 米の粒が残らない状態になったら、牛乳を加えて全体を混ぜながら弱火で沸騰直前まで温める。
  - 塩・コショウ(分量外)で味を調える。

ポイント  
お米を使用することで、素材の味を活かすとともになめらかさとほんのりとした甘さが増えます。

新米がおいしく食べられる  
オススメの一品！



ごはんにとびっさり

Recipe 02

## 豚肉の味噌焼き

- 材料(2人分)  
※1人分220kcal、たんぱく質16.7g、  
脂質13.3g、炭水化物4.8g、塩分0.8g
- 豚肉(生姜焼き用ロース) 150g
  - 味噌 小さじ2
  - 砂糖 小さじ1
  - みりん 小さじ1
  - 料理酒 大さじ1/2
  - ねぎ 5~6cm
  - ごま油 大さじ2/3
  - 添え野菜(季節の野菜を彩りよく)

- 作り方
- ねぎは小口切りにする。
  - 豚肉が食べにくい時は3cm程度に切る。
  - 調味料をすべて混ぜ合わせよく溶かしておく。
  - フライパンにごま油をひき、豚肉を炒める。(油が出てきたらふきとる)
  - 豚肉に火が通ったら①③を加えて味を絡ませる。
  - ⑤を皿に盛り、野菜を添える。

ポイント  
当院ではこのように配膳されています！  
表面に味付けすると味をしっかりと感します。

ご存知ですか？ 専門外来

No.01

## 小児外科専門外来

子どもたちの成長・発達を見据えて最適な治療・手術を選択する  
小児手術のプロフェッショナル集団。



外科医長  
石川 暢己 (いしかわ のぶき)  
専門分野 小児外科  
所属学会等  
日本外科学会専門医  
日本小児外科学会専門医・評議員  
日本小児救急医学会代議員・SIメンバー  
日本消化器内視鏡学会専門医  
日本小児泌尿器科学会  
日本内視鏡外科学会

【ひとこと】  
家族での温泉巡りが楽しみですが、いずれ全県制覇を夢見ています

小児外科ってどんな科？とお  
思いの方も多いでしょう。福井県  
内で専門外来を常設している病  
院は当院のみですので、一般に馴  
染みがないのも無理はありません  
。小児外科では、産まれたばか  
りの赤ちゃんから15歳までのお子  
さんを対象に、主に頭頸部から胸  
腹部の外科疾患(脳、心臓および  
整形外科領域を除く)を治療し  
ています。扱う疾患は多岐にわた  
りますが、小児外科に特有の疾  
患の一つに、胎児期や出生後早期  
に見つかるものが挙げられます。  
未熟な身体にメスを入れること  
は危険も多く、本人のストレスは  
もとより、ご家族にとっても精神  
的、社会的な負担は大きいもの  
です。当院では新生児治療室  
(NICU)をはじめとした新生  
児治療への体制が整っており、常  
に十分な治療を行えるよう準備  
をしています。

### 〈小児外科で扱う病気〉

- (新生児～乳児期の病気)
- 頭頸部**
    - 舌小帯短縮症
    - 正中頭嚢胞
    - 梨状窩瘻
    - 頭頸部脈管奇形
  - 胸部**
    - 漏斗胸
    - 先天性気管狭窄/閉鎖症
    - 先天性食道閉鎖症
    - 先天性嚢胞性肺疾患
    - 先天性横隔膜ヘルニア
  - 腹部～腹壁体表**
    - 急性虫垂炎
    - 腸回転異常症
    - 胆道拡張症
    - 急性虫垂炎
    - 鼠径ヘルニア
    - 先天性腸閉鎖症、鎖肛
    - ヒルシュスプリング病
    - 胆道閉鎖症
    - 腹壁破裂、臍帯ヘルニア
    - 肥厚性幽門狭窄症
    - 腸重積症
  - 泌尿生殖器系**
    - 膀胱尿管逆流症
    - 停留精巣
    - 包茎
    - 先天性水腎症
    - 尿道下裂
    - 卵巣嚢腫
- ※血管腫、リンパ管腫やその他の腫瘍



病気もたくさん診ています。ま  
た、お腹の症状の相談が多く、そ  
の中では便秘でお悩みのお子さ  
んが多いのも特徴です。便秘の殆  
どは薬や処置で改善します  
が、中には「ヒルシュスプリング病  
”という出生後早期から排便障害  
をきたす稀な疾患があり、手術  
が唯一の根本的治療となります。  
この病気は腸の運動や排便に関  
わる神経の欠如によって起こり

ますが、診断には複数の検査を  
組み合わせて行う必要があります。  
県内では当院が唯一施行できる  
施設となっています。  
当院は小児の手術件数が多  
く、それだけ小児麻酔や周術期  
の管理体制が充実しています。で  
きる限りお子さんの負担が少な  
いよう配慮していますので、安心  
して受診していただければと  
思っています。