

い  
て  
ふ



「胃腸科レシピ」発行 10 周年、  
食べて元気になりましょう！

- 感染制御研修会を開催しました

11月  
2023

# 「胃腸科レシピ」発行10周年、 食べて元気になりましょう!



当院は、消化器の専門病院として、消化器疾患に深くかかわる「食」を大切にしています。「胃腸科レシピ」は当院の管理栄養士による「からだにやさしい簡単レシピ」として、2013年10月にスタートし、2023年10月までに69のレシピを考案してきました。

最大のポイントは、右表のように現在、病気(便秘、下痢、胃潰瘍)や生活習慣病(高血圧、高脂血、糖尿病、肥満など)でお悩みの方、胃腸が弱い方、手術で胃・大腸・胆のうなどを切除された方、病気予防に関心がある方などに参考にしていただきたいオリジナルのレシピをご紹介していることです。

|           |     |
|-----------|-----|
| 便秘        | 8件  |
| 胃・十二指腸潰瘍  | 5件  |
| 生活習慣病     | 19件 |
| 胃切除後      | 14件 |
| 大腸切除後     | 5件  |
| 風邪予防、疲労回復 | 7件  |
| その他       | 17件 |
| 合計        | 75件 |

複数の疾病に対応するレシピがあり、合計がレシピ数を上回っています。

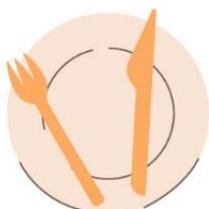


## 胃腸科レシピの“ココ”がポイント

レシピの「売り」を  
ひとことで表現!

穴をあけて閉じるこ  
ともできる(表紙も  
用意しています)

3ステップで簡単に  
作れます!



からだにやさしい☆  
**胃腸科レシピ** vol.69

一般財団法人  
防府消化器センター  
防府保健病院 栄養管理室  
山口県防府市駅前町14-33  
0835-22-3339 (代表)

和えるだけで簡単! 調理時間 15分

里芋とツナのらっきょうマヨ和え 材料(2人分)



◎添え◎ ■はお好みで  
ミニトマト  
サラダ菜

里芋(皮むき・水素).....100g  
ツナ(ライト).....20g  
らっきょう(甘酢漬け).....20g  
マヨネーズ.....大さじ1

**1人分あたりの栄養成分量**  
エネルギー: 86kcal たんぱく質: 2.5g  
脂質: 4.7g 炭水化物: 10g  
食物繊維: 1.4g 塩分: 0.4g

**作り方**

- 1 里芋は一口大に切り、オーブントースターの天板にアルミホイルをひいたところに並べて焼く。(1000W・10分)
- 2 らっきょうはみじん切りにして、ツナ缶は水分を切っておく。添えのミニトマトは半分に切り、サラダ菜は食べやすい大きさにちぎっておく。
- 3 里芋、ツナ、らっきょう、マヨネーズを混ぜ合わせて器に盛る。ミニトマトとサラダ菜を添えて完成!

里芋は、胃腸の粘膜を保護してくれる働きや、血圧を下げる血中のコレステロールを取り除く効果があります。ツナ缶の原料であるマグロに含まれる「DHA、EPA」も血栓予防やコレステロールを下げる効果があり、血圧やコレステロールが高めの方にオススメの1品に仕上げました♪



インデックスがあるの  
で探しやすい

栄養分量も表示し  
ています

栄養士による役立つ  
ミニ知識もあります



レシピを一人でも多くの患者さんにご活用いただけるよう、ホームページやインスタグラムでもご紹介しています。料理が苦手な方にも簡単に作れる美味しいレシピです。ご家庭での料理の参考にしていただくと幸いです！

栄養管理科の管理栄養士

ホームページ  
レシピ掲載ページ



Instagram



胃  
切除後

豆腐を使ったお団子でたんぱく質アップ！「豆腐団子のすまし汁」



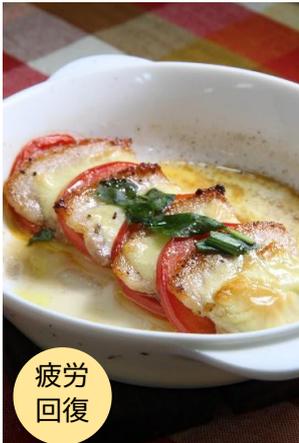
便秘

きのこを食べて腸をきれいにしよう！  
「しいたけの味噌バター焼き」



大腸  
切除後

揚げずにカロリー 1/3 カット！！  
「ヘルシーエビマヨ」



疲労  
回復



胃・  
十二指腸  
潰瘍

汁ビーフで胃腸を温めよう♪  
「トマトとたまごの汁ビーフ」



生活  
習慣病

美味しくエネルギーダウン  
「鶏胸肉のパン粉焼き」

## Healthy Recipe

### 「里芋とツナのらっきょうマヨ和え」



里芋(皮むき・水煮)……100g  
ツナ(ライト)………20g  
らっきょう(甘酢漬け)……20g  
マヨネーズ ……大さじ 1  
◎添え(量はお好みで)  
ミニトマト、サラダ菜

(1人分あたり)  
エネルギー:86kcal  
たんぱく質:2.5g  
脂質 :4.7g  
炭水化物 :10g  
食物繊維 :1.4 g  
塩分 :0.4g

1



里芋は一口大に切り、オーブントースターの天板にアルミホイルをひいた所に並べて焼く。(1000W・10分)。

2



らっきょうはみじん切りにして、ツナ缶は水分を切っておく。添えのミニトマトは半分に切り、サラダ菜は食べやすい大きさにちぎっておく。

3



里芋、ツナ、らっきょう、マヨネーズを混ぜ合わせて器に盛る。ミニトマトとサラダ菜を添えて完成！

里芋は、胃腸の粘膜を保護してくれる働きや、血圧を下げ血中のコレステロールを取り除く効果があります。ツナ缶の原料であるマグロに含まれる“DHA、EPA”も血栓予防やコレステロールを下げる効果があり、血圧やコレステロールが高めの方におススメの1品に仕上げました♪

## 第1回 感染制御研修会を開催しました

感染制御チーム看護師 案野加代子

今回の研修では、感染予防対策を考慮した日常生活の注意点と手指衛生の重要性について学びました。病原微生物は肉眼で確認できないため、その感染経路を断つためには「手洗い」と「手指消毒」、マスクなどの個人防護具の適正な着用が重要です。一人ひとりがこの重要性を理解し実践できるよう、継続して教育に努めてまいります。



### 11月の外来診療予定表

|    | 診察室 | 月  | 火  | 水  | 木  | 金   |
|----|-----|----|----|----|----|-----|
| 午前 | 1診  | 三浦 | 釘宮 | 三浦 | -  | -   |
|    | 2診  | 外山 | -  | -  | 外山 | 外山  |
|    | 3診  | 釘宮 | 奥田 | 釘宮 | 奥田 | 奥田  |
|    | 5診  | -  | 竹尾 | 竹尾 | 竹尾 | 大平  |
|    | 6診  | 藤原 | 大平 | -  | 大平 | 佐伯  |
| 午後 |     | 丸岡 | 平田 | 休診 | 休診 | 交代制 |

| 診療日時  | 受付時間        | 診療時間   |
|---|-------------|--------|
| 午前（月～金）   | 8：00～11：00  | 8：30～  |
| 午後（月・火・金）   | 13：30～16：30 | 14：00～ |
| 水曜日、木曜日の午後と、土曜日の午前は、外来が休診ですが、救急のご紹介受け入れは可能です（常勤医師対応）。 |             |        |

※都合により代診になる場合があります。

※水曜日、木曜日の午後は休診です。

※出張等で担当医が不在の場合もありますので、受付またはお電話でお問い合わせください。

### 一般財団法人 防府消化器病センター

山口県防府市駅南町 14-33 TEL：0835-22-3339（代表）

【電車・バス】JR 防府駅よりバス2分 防府市役所前下車またはJR 防府駅より徒歩10分

【お車】山陽自動車道 防府東または防府西インターから10分

公式サイト



Instagram



<https://www.hofu-icho.or.jp>

### Editorial Note

実感として秋を迎えた途端、暦の上では立冬が訪れます。脳と身体が季節に追いついていかないのは、心を亡くしているということでしょうか。今月は「胃腸科レシピ」の特集でお送りしましたが、「食」の大切さは年を追うごとに感じるようです。ヒトは皆、命をいただいて永らえる立場です。その意味を忘れないよう、加工されすぎたものを避けつつ、また過不足のないよう、旬のものをありがたいていただきたいと思います。実りの秋、皆様も食養生に眼を向けてみられてはいかがでしょうか。

事務局長 栗林 左知