

医療法人社団 鶴友会 広報誌

ほほえみ



医療法人社団 鶴友会
鶴田病院

☎096-382-0500(代)
☎096-382-0592



KAKUSHOEN
メティエイト
かくしようえん
鶴翔苑
医療法人社団 鶴友会

☎096-387-8181(代)
☎096-387-7001



在宅総合支援センター

☎096-385-5470(代)
☎096-382-0592



第1回
西原まつり in
鶴友会開催!
©2010熊本県くまモン 2023.12.3撮影



医療法人社団 鶴友会の理念

最良の医療・福祉サービスを提供する。
笑顔に満ちた地域の施設を目指す。



©2010 熊本県くまモン



九州の医療法人初
エコ通勤優良事業所
認証取得

医療法人社団 鶴友会
〒862-0925 熊本市東区保田窪本町 10-112

鶴田病院

介護老人保健施設

メティエイト 鶴翔苑

鶴翔苑 通所リハビリテーション

在宅総合支援センター

鶴友会 訪問リハビリテーション

鶴友会 居宅介護支援センター

鶴友会 訪問看護ステーション

鶴友会 訪問介護ステーション

熊本市東2 地域包括支援センター
ささえりあ保田窪

鶴田病院HP



鶴翔苑HP



鶴友会在宅総合支援センター HP



公式Instagram



公式YouTube



公式LINE



ご挨拶

医療法人社団鶴友会 理事長

介護老人保健施設

メデイエイト鶴翔苑

施設長

◆ 鶴田 克家

この度の能登半島地震の犠牲となられた方々に心よりお悔み申し上げますとともに、被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。1日も早い復興を祈念しております。2016年4月に熊本地震を経験した我々も他人事ではなく、改めて、常に防災意識を持って生活する必要があることを再認識いたしました。

昨年5月8日から新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが、「5類感染症」に変更されました。コロナ禍前の生活に戻りつつあるとはいえ、コロナ禍では殆ど流行しなかったインフルエンザが夏以降猛威を振るい、コロナ感染者も増加しております。コロナウイルスの感染力や病原性は変わりません。手洗い、うがい、感染症流行時のマスク着用などの基本的な感染対策の継続が必要です。



今年には当法人会長の故郷である熊本県阿蘇郡小国町出身の北里柴三郎先生が新千円札の肖像となります。北里先生もまた感染症との闘いに心血を注いだ医師でした。北里先生が新千円札の顔になるのは非常にタイムリーな出来事だと思います。小国町を訪れた際にはぜひ「北里柴三郎記念館」にも足を運ばれてください。当法人では職員一同、皆様が安心して暮らしていけるよう最大限の努力をして参ります。引き続きご支援ご協力のほどよろしくお願い申し上げます。

ご挨拶

医療法人社団鶴友会 副理事長

鶴田病院 院長

◆ 鶴田 豊

近年不安定な社会情勢に重なり、社会全体の大きな変革が起こっております。医療介護福祉の分野でも、本年診療・介護・障害福祉サービスの同時報酬改定や、医師の働き方改革施行があり、本年は色々な変化の多い年だと思われれます。種々の変化と地域のニーズに柔軟に対応し、これから先の法人のあるべき姿を考え行動すべく、以下の方針を掲げております。

よう、医療介護分野のDxを促進する。
④ 在宅・介護施設・病院での口腔・嚥下、栄養管理、リハビリテーションに注力することで、健康の促進、疾患からの回復促進や治療の質向上を図る。

① 医療介護福祉分野だけでなく、その他の活動も増やし地域貢献する。

② 地域の各関係機関との連携と、法人内の病院・老人保健施設・在宅総合支援センターでの連携を深化させ、継ぎ目のない地域包括ケアシステム構築を促進する。

③ 地域の方々がより利用しやすく、関係機関とも情報共有しやすい

当法人は昨年4月に設立50周年を迎えましたが、今後50年も当法人の活動が地域の皆様の健康、生活、尊厳、生命を守り、地域に貢献できるように、職員一同力を合わせ努力してまいります。引き続きご指導、ご鞭撻の程よろしくお願いいたします。





在宅総合支援センター

ご挨拶

鶴友会在宅総合支援センター

センター長

鶴田病院

在宅診療科 部長

◆ 岡村 茂樹



鶴友会在宅総合支援センターを立ち上げて、4年目を迎えました。今年も、皆様の笑顔に支えられて、幸せに迎えることができましたことを深く感謝いたします。

私たちは、多くの患者さん、御家族にお会いして、多くの笑顔と幸せを頂いております。在宅医療においては、私たちの方も笑顔と幸せを頂くのです。その感謝の思いを、忘れることはありません。

なぜ、私たちの方も笑顔に、幸せになれるのか。それは、在宅医療と病院での医療、そこに根本的な違いがあります。病院での医療は、患者さんが病院に入院して治療します。当たり前前のことですが、患者さんの方が、本来の生活の場から離れ、病院という場所に置かれます。病院としては、病院という自分たちのフィールドに患者さんを置き、治療、サービスを提供します。ただ、世の中で一般的に言われている自分のフィールドに客を招き、そこでサービスを提供する形です。しかし、在宅医療は異なる

ります。私たちの方が患者さんの生活の場に招かれ、その場の中で医療、サービスを提供するのは、自分たちのフィールドで働く以上に、患者さんの生活の場に対する理解、多様性に対する対応が必要となります。いかに患者さんの生活すべてを理解し、それを踏まえたいうえで、最善の治療、サービスをその場で提供できるか。そこに私たちは全身全霊で取り組みます。それが、在宅医療です。そして、その在宅医療を通して、私たちは、患者さんの大切な生活の場において、多くの大切な時間を共有させていただくのです。そこに、多くの笑顔と幸せがあります。大切な時間を、大切な場所で共有させていただくことに、私たちは常に感謝を覚えます。

多くの患者さん、御家族の皆さんに、心から感謝を申し上げます。そして、また新たな出会いを頂くことを、心よりお待ちしております。

在宅総合支援センター

ご挨拶

鶴友会在宅総合支援センター

副センター長

◆ 渡邊 真美

鶴友会在宅総合支援センターでは、「最良の医療・福祉サービスを提供する」を理念とし、全員で「医療と介護の連携」を念頭に、ケアの質向上に努めています。

現在、関わらせて頂いている方々は、慢性疾患（糖尿病、脳梗塞、透析中、人工呼吸器装着中の方など）、老化に伴う食事摂取困難、筋力低下、認知症症状のある方、がん・非がん末期の方など多岐にわたります。

当センターの良い習慣は、「ちょっと相談良いですか。」の言葉が職種や年齢に関係なく頻繁に聞かれることです。相談をしたスタッフの先には、問題を抱えた御利用者がいらつしやることから、相談を受けたスタッフも間接的にケアに関わらせて頂くという好循環が生まれていることになると思っています。

日々、最善の答えをだせるよう考え、七転び八起きの精神で前向きに取り組んでいます。『御利用者との関

わりが自身の学びに繋がる」ということが、スタッフのモチベーションとなり、ケアの質向上・地域貢献に繋がっていくことを目指していきたいと考えています。

私自身、在宅総合支援センターの管理者としては日が浅く、課題が多い状態ですが、副センター長としての責務を果たすべく、取り組んでまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。

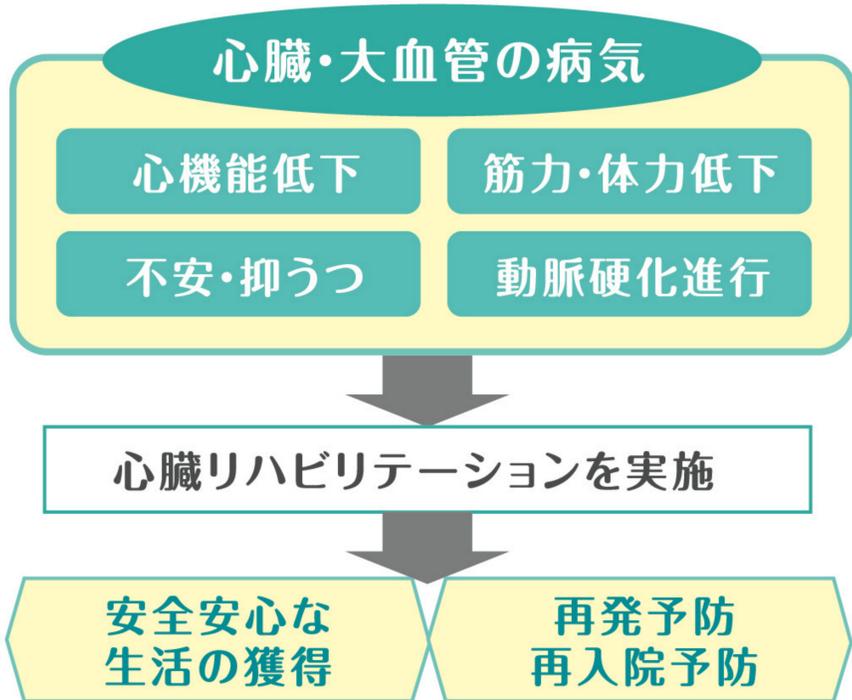


2023年10月より心臓リハビリテーションを開始しました。

2023年4月から鶴田病院に勤務しています循環器内科の境野です。2023年から熊本県におきましては熊本県脳卒中・心臓等総合支援センターが発足しています。この中で熊本大学循環器内科の辻田教授を中心に、熊本県心臓リハビリテーション推進事業が開始されました。心臓リハビリテーションは心臓病患者さんの死亡率を低下させ、再入院を予防することが数多く研究で証明されていますが、特に外来での心臓リハビリテーションが浸透していないのが現状です。この為、熊本県における心臓リハビリテーションの普及がこの推進事業の主な目的となっており、私も推進委員となっています。鶴田病院におきまして、2023年からまずは入院患者さんの心臓リハビリテーションを開始しています。心疾患患者の心臓リハビリテーションによる死亡率低下、再入院の予防の効果を得るためには入院中だけでは不十分で、外来での心臓リハビリテーションを続ける必要がありますので、外来での心臓リハビリテーションも開始していく予定です。皆様のご支援、ご協力の程、よろしくお願い申し上げます。



Q なぜ心臓リハビリテーションが必要なの？どんな効果があるの？



運動療法の効果

- ① **心臓への効果**
心臓の筋肉への栄養血管の流れが良くなり、心臓の機能を改善する
- ② **運動能力への効果**
心臓・肺・筋肉の機能改善により、楽に動くことができるようになる
- ③ **心臓病の原因管理**
糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肥満などの疾患を予防し、心臓病の再発を防ぐ
- ④ **内因的効果**
自律神経の働きを整え、不整脈を軽減させる
- ⑤ **精神面での効果**
不安やうつ状態の改善につながる

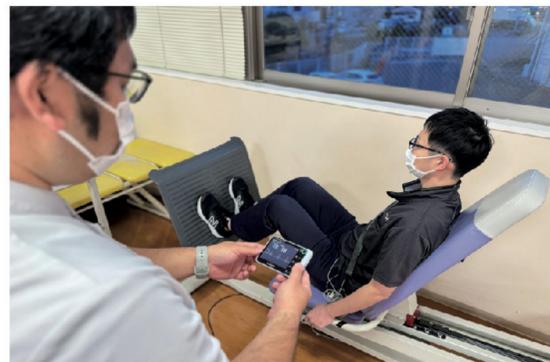
Q どんなリハビリがあるの？

●メディカルチェック

60分

- 準備運動:ストレッチ・軽体操
- 筋力トレーニング ※1
- 有酸素運動:歩行・自転車 ※2
★必要に応じて心電図モニターを使用

●クールダウン:リラクゼーション・呼吸指導



※1 レッグプレス



※2 エルゴメーター (心電図モニター使用しながら)

【重要】セルフマネジメント指導

心臓リハビリでは、病状の再発・進行予防のために患者さん自身が「気を付けること」を理解していることが大切です。「体の動かし方」「適切な運動量」「自宅生活での注意点」などを療法士がリハビリの中で細かく説明します。

Q どんな人が対象なの？

- 心筋梗塞・狭心症の診断を受けた方
- 心不全の診断を受けた方
- 心臓・大血管の手術後
- 大血管疾患の方 (大動脈解離、大動脈瘤など)
- 閉塞性動脈硬化症の方

※上記に当てはまる方で、医師がリハビリテーションを必要と判断された方が対象です。



西原まつり in 鶴友会開催報告

12月3日(日) 10:00~15:00 鶴田病院・鶴翔苑駐車場にて西原まつりin鶴友会が開催されました!

当日は、天気にも恵まれて500名を超える来場がありました。参加された皆さん本当にありがとうございました。

今回は初めて西原校区自治協議会と共催で開催し、認定こども園にしばる園児、西原中学校、東海大学などの各種ステージ、地域食堂「西原よってつ亭」、民生児童委員によるフリーマーケット、キッチンカー、福祉車両展示、物産市、お楽しみ抽選会などたくさんのステージイベントやバザーなどで盛り上がりました。

また、くまモンも登場し、まつりに花を添えました。ステージ登壇後は鶴田病院緩和ケア病棟への慰問もあり、患者さんも喜ばれました。

今回の西原まつりin鶴友会にたくさんの企業にも協賛頂き、誠に感謝します。今後も地域の皆さんとともに、まつりを通じて連携が深くなればと思います。



©2010熊本県くまモン 2023.12.3撮影

地域交流知得講座

地域連携・相談支援センター

「人生会議ってご存じですか？」を開催しました

12月16日、鶴田病院コンベンションホールにおいて、地域交流^{しとく}知得講座「人生会議ってご存じですか？」を開催いたしました。

この地域交流知得講座は当法人と地域住民の皆様との交流と学びの機会として2005年から定期的で開催しておりましたが、新型コロナウイルス感染症蔓延により中断することになり、今回実に4年ぶりの開催となりました。

当日は24名の地域や関係事業所の方などにご参加いただき、当法人で取り組んでおりますACP(アドバンスド・ケア・プランニング)のご紹介、在宅診療科岡村医師による事例の紹介、そして「もしバナゲーム」というカードゲームを通じたグループワークまで盛り沢山の内容になりました。

当日の参加者からは「本人の意思・思いを大切にするために、前もって話して決めておくことが重要だと分かった」「年末家族と事前指定書について話してみたい」などの感想をいただき、好評のうちに無事終了することができました。



第34回全国介護老人保健施設大会 宮城」で演題発表

大会テーマ 地域共生社会の復権と老健～デジタル化時代の絆～

2023年11月21日(火)・22日(水) 仙台国際センター



2023年11月21日(火)・22日(水) 仙台国際センターにて「第34回全国介護老人保健施設大会 宮城」が行われ、鶴翔苑からも日頃のケア、取り組み等について2演題を発表いたしました。全国の他施設の取り組みに刺激を受け、多くの学びがありました。今後も「笑顔に満ちた地域の施設」を目指し、より質の高いサービスをご提供できるよう日々研鑽を積んで行きたいと思っております。



浦口 慎一 (入所/介護福祉士)
「目指せ!ケア統一!～ホワイトボードの導入から見えてきたこと～」



木村 あゆみ (通所/介護福祉士)
「外国人がやってきた～外国人介護士の育成について～」

学術発表紹介

発表者	岡崎優作 診療技術部 臨床工学科 専門主任
発表大会	第6回九州CART研究会 (2023年11月25日 大分県医師会館)
演題	当院での濾過濃縮膜の使い分け
発表者	木村あゆみ メディエイト鶴翔苑 看護介護科 介護士
発表大会	第34回全国介護老人保健施設大会 (2023年11月21日・22日宮城県仙台国際センター)
演題	外国人がやってきた ～外国人介護士の育成について～
発表者	浦口慎一 メディエイト鶴翔苑 看護介護科 介護士
発表大会	第34回 全国介護老人保健施設大会 (2023年11月21日・22日 宮城県仙台国際センター)
演題	目指せ!ケア統一! ～ホワイトボードの導入から見えてきたこと～
発表者	小田誉之 診療技術部 部長
発表大会	公益社団法人日本診療放射線技師会(会誌「JART」〈毎月発行〉2023年10月号掲載)
演題	オンラインプレゼンテーション攻略法「PowerPoint の使い方と設定」
発表者	鈴山晋也 診療技術部 放射線科 主任
発表大会	第39回 日本診療放射線技師学術大会 (2023年9月29日～10月1日 熊本城ホール)
演題	当院における補助読影と包括指示
発表者	鈴山晋也 診療技術部 放射線科 主任
発表大会	令和5年度 熊本県放射線技師会学術大会 (2023年8月27日 済生会熊本病院 外来がん治療センター4階 コンベンションホール)
演題	当院における補助読影と包括指示
発表者	木村友貴 リハビリテーション部 理学療法士
発表大会	第126回 熊本大腿骨近位部骨折シームレスケア研究会 (2023年6月13日 熊本機能病院)
演題	大腿骨近位部骨折をきたした人工透析患者の回復期病棟における回復度の検討～過去5年の傾向と分析、当院の取り組みについて～
発表者	岡崎優作 診療技術部 臨床工学科 専門主任
発表大会	九州CART研究会 (2023年5月18日 WEBセミナー)
演題	KM-CARTにおけるマスクの使用方法からの良い所・惜しい所

発表者	松岡祐一郎 歯科口腔外科部長
発表大会	熊本市歯科医師会 令和5年度第1回口腔外科ベーシックセミナー (2023年5月17日 熊本県歯科医師会会館)
演題	有病高齢者の歯科医療における基本～GPこそ知っておきたい～
発表者	大野耕太郎 リハビリテーション部 理学療法士
発表大会	第11回日本がんリハビリテーション研究会 (2023年3月11日・12日 名古屋国際会議場)
演題	フレイル、高度肥満患者の消化器癌術前リハビリテーションの効果と術後短期成績に関する検討
発表者	松田理恵 医療安全管理室 副室長
発表大会	日本医療マネジメント学会 第25回 熊本支部学術集会 (2023年3月11日 WEB開催)
演題	インシデント報告から透析センターの業務改善へ
発表者	青木圭 看護介護部 一般病棟師長
発表大会	日本医療マネジメント学会 第25回 熊本支部学術集会 (2023年3月11日 WEB開催)
演題	一般病棟看護師が抱える緩和ケアに対する苦手意識について～介入困難に影響を及ぼす要因の分析～
発表者	松岡祐一郎 歯科口腔外科部長
発表大会	第8回 熊本県口腔外科研修会 (2023年2月11日 熊本大学病院医学総合研究棟)
演題	鶴田病院歯科口腔外科における骨吸収抑制薬関連顎骨壊死症例とその治療経験について
発表者	岡村舞子 田中美佳 鶴友会訪問看護ステーション
発表大会	みのりの会 (2023年1月24日 WEB開催)
演題	①ACPIについて ②シェアハウスで家長だった患者の見取りまでの関わりに関する事例発表
発表者	桜井なつみ 診療技術部 薬剤科
発表大会	令和4年度 鶴田病院 がん化学療法 地域連携の会 (2023年1月31日 鶴田病院5階コンベンション+ZOOM)
演題	免疫チェックポイント阻害剤の副作用 (irAE) について
発表者	松本昂也 診療技術部 薬剤科
発表大会	令和4年度 鶴田病院 がん化学療法 地域連携の会 (2023年1月31日 鶴田病院5階コンベンション+ZOOM)
演題	お薬手帳用レジメンシールの運用について
発表者	鈴山瑞生 リハビリテーション部 言語聴覚士
発表大会	第11回日本言語聴覚士協会 九州地区学術集会 熊本大会 (2023年1月28日・29日 当院オンライン (本会場:熊本保健科学大学))
演題	摂食嚥下障害教育が食事のQOLを向上させた舌がん術後の1例



患者さんに負担をかけない安心して介入できる口腔ケア

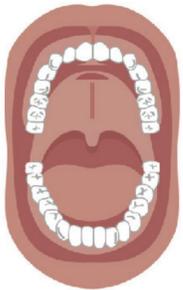


第2回 はみがき (ブラッシング)



鶴田病院歯科口腔外科より、清掃用具の選び方や使い方、歯磨きの方法、災害時への備えなどご紹介していきます。今回は、歯磨きの基本についてお話しします。

虫歯や歯周病を予防するためには、毎日の歯磨きが大切になります。はみがきの最大の目的は、プラーク (歯垢) を落とすことです。



歯をみがく順番

歯を磨く順番に決まりがあるわけではありませんが、磨きやすいよう、自分なりの順番を決めることで磨きのこしを防ぐことができます。



歯ブラシの持ち方



歯ブラシは鉛筆のように持つと、余分な力が入りにくいため、歯や歯肉を痛めにくくなります。また、小回りがきき、毛先を歯にきちんとあてて磨くことができます。



高齢者の方や身体が不自由な方は手を動かすことでリハビリにもなります。高齢者の方がご自身で磨く場合は、普段から慣れている持ち方でもよいでしょう。

麻痺のある方や握力が低下している方は、歯ブラシを手のひら全体で握る方がしっかりと持ちやすくなります。

磨く面積が大きいので、ヘッドが大きいものが磨きやすいでしょう。

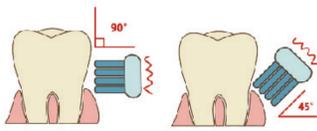
しかし、ヘッドが大きい歯ブラシは、大まかに全体を磨くことはできますが、細かいところは磨きづらいため、電動歯ブラシの使用を検討してもよいでしょう。

歯みがき粉

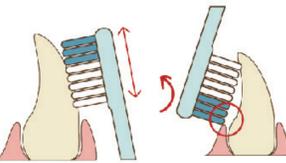
歯みがき粉の分量は、歯ブラシの3分の1が目安だといわれています。歯みがき粉の種類によっては泡立つ成分がはいっているため、たくさんつけすぎてしまうと、歯を磨いた気になってしまい、磨き残しが出てしまいます。



歯ブラシの動かし方



基本は、歯ブラシの毛先を歯と歯茎の間に90°又は45°にあて、小刻みに振動させるように動かしていきます。



しかし、角度にこだわらず、小刻みに、歯と歯の間や、歯と歯肉の境目にあてることを意識して磨くことが大切です。

また、歯並びが凸凹しているところや前歯などは縦磨きを併用することで、歯を1本ずつ丁寧に磨くことができます。一気に磨こうとせず、1~2本ずつ磨いていくとよいでしょう。

ブラッシング

歯ブラシの硬さは「普通」を使用します。出血のある方は「柔らかめ」を使用します。おすすめは、

- 歯と歯の間
- 歯と歯ぐきの境目
- 奥歯の噛み合わせ
- 歯並びがでこぼこしているところ

など、磨きにくい場所から先に磨くことです。

磨きにくい場所を先に磨くことで、磨きのこしを防ぐことができます。

はみがき (ブラッシング)

鶴田病院 歯科口腔外科

当院の歯科口腔外科医師監修のもと、歯科衛生士による【はみがき (ブラッシング)】について動画を公開しています。歯科衛生士が不在でも、患者さんに負担をかけない安心して介入できる口腔ケアのポイントについて解説しています。

携帯からは
コチラ



鶴友会YouTubeチャンネルよりご覧いただけます <https://youtu.be/T255g--Ao2g?si=0YG7JZwWnQKCP6MG>

(公社) 日本口腔外科学会「准研修施設」認定について

2023年10月1日付で、当院歯科口腔外科は、(公社)日本口腔外科学会「准研修施設」認定を受けました。本認定は口腔外科としての診療実績だけでなく、医療人・口腔外科医としての研鑽や教育の機会など、当科を有する病院全体が評価されました。なお、5年ごとに認定資格更新が義務付けられています。

地域住民の健康と熊本市地域医療の発展のため、当科専門医自身の向上および専門医により口腔外科学の専門的知識と経験を有する歯科医師の養成をすることを目標として、病院機能の維持、向上を目指して、日本口腔外科学会の専門医制度規則に則り認定を受けたものです。





9月に法務部部長兼コンプライアンス室室長として入職しました片山隆と申します。2010年12月から法律事務所弁護士として勤務し、2020年7月からは任期付公務員として国税不服審判所で勤務しておりました。

近年、インハウスローヤーと言って、弁護士資格を有しながら法律事務所ではなく企業内で勤務する形態が増加しており、2001年時点で数十名だったインハウスは、2022年には約3000人となっております。とはいえインハウスを抱えている企業の多くは東京や大阪などの都市部にあり、熊本の場合は銀行など数えるほどしかありません。当法人の規模でインハウスが在籍するのは全国的にも珍しいと思いますが、実際に勤務を始めてみると、当初想定した以上に日々様々な相談があり、私としても勉強になっております。

今後は、職場内にコンプライアンスの発想を浸透させることで、働きやすい職場環境にしていきたいですし、ひいては利用者の満足度の向上や地域との信頼関係の構築へとつなげていきたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。

インタビュー 法務部とコンプライアンス室の設立について

●新しい部署となりますが、どういった部署ですか？

法人内で生じる各種の法的問題の予防のための規程の整備や研修を行ったり、実際に問題が生じたときには調査を行い、法令や裁判例を踏まえた解決策を検討したりする部署です。

●法務部とコンプライアンス室の違いはなんですか？

一般的には、対外的な法的紛争の処理や契約書のチェックなどが法務部の役割で、法人内でパワハラなどの問題を予防することや、問題が生じたときの調査、法人の規程の整備など対内的な業務がコンプライアンス室の役割と言えます。

●具体的な業務はどのようなものがありますか？

職員から法的問題について相談があったときの対応や、契約書のチェック、法人の規程を作成することが中心です。

●顧問ではなくインハウス（院内）弁護士は全国的にも少ないと思いますが、どのような一翼を担っていきたいと考えていますか？

インハウスに求められているのは、顧問弁護士よりも敷居が低い存在であることや、即応性であると思っています。将来的には地方でもインハウスの有用性が少しずつ認知されるようになり、病院や一般企業などで、弁護士が職員として勤務したり、弁護士事務所働きながら週に1、2日企業内で常駐する形態が広がっていくと面白いですし、その端緒になればと思っています。

●誰でも相談できますか？

誰でも相談できますし、必ずしも業務に関係ない相談であっても、外部の弁護士を紹介することはできると思っています。

ヘルシーワッキコグ 小豆を日常で食べましょう!

小豆は、食物繊維やポリフェノールが豊富で、カリウム、亜鉛、鉄などのミネラルも含まれます。もっと普段からとりたい食品ですが、家庭で料理する機会も少なく、自給率は15~20%と低くなっています。

小豆は、古来より日本で食べ続けられている栄養価の高い食品で、お赤飯はおめでたい時に食べるだけでなく、『おついたち』と言って、毎月一日に食べる習慣もありました。代表的な小豆の料理を紹介します。



お赤飯

1人当たり

エネルギー：320kcal
たんぱく質：8.1g

食物繊維：4.1g
食塩相当量：0.7g

炊飯器で作るたきこみ赤飯は、通常のご飯と同じように作ることができます。お赤飯には煮くずれ（腹切れ）しにくいささげや大納言を使います。

材料(4人分)

- うるち米 …………… 1カップ
- もち米 …………… 1カップ
- 塩 …………… 小さじ1/2(3g)
- 小豆 …………… 60g
- 黒ごま …………… 適量

作り方

- ①小豆は水から茹でて一度茹でこぼす。さらに5~6倍の水で7~8分どおり煮る。(煮汁は捨てない)
- ②米は併せて洗いザルにあげ、30分~1時間おく。
- ③炊飯器に②と小豆の煮汁を入れ、通常の水加減をして、塩を入れて混ぜる。小豆を上のにせて炊飯する。

ぜんざい二種

1人当たり

エネルギー：182kcal(もち1個30gで計算)
たんぱく質：6.4g

食物繊維：6.4g
食塩相当量：0.1g

ぜんざいは、小豆を水に浸けるひと手間は必要ですが、手作りすると小豆本来の風味も良く、美味しさも格別で甘さをお好みに調整できます。ご家庭でも作ってみましょう

材料(4人分)

- 作りやすい分量 …… 約10杯分
- 小豆 …………… 250g
- 砂糖 …………… 100g
- 食塩 …………… 1g(ミニさじ1杯)
- 水 …………… 800mL(4カップ)
- もち …………… 適量

作り方

- ①小豆は前日からたっぷりの水に浸ける。
- ②つけ汁と一緒に火にかけて一煮立ちしたら茹でこぼす。
- ③水を加え、やわらかくなるまで弱火でことごと煮る。
- ④やわらかくなったら砂糖と塩を入れる。
- ⑤もちは焼いて④に加え一煮して盛りつける。

おもちの飲み込みが心配な方には、当法人のやわらか食でもお出しするお団子で作られてはいかがでしょう。

★小麦粉(薄力粉)や白玉粉にも類や南瓜・豆腐を加えてこねて作るものでやわらかいお団子ができます。

★芋団子

- ①さつま芋は皮を全部剥いて一口大に切り、茹でる。
 - ②①を潰し、薄力粉・砂糖を加えてこねる。かたさは水で加減する。
 - ③一口大に丸めて茹でる。
- (1人分) さつま芋10g 薄力粉3g 砂糖0.5g

