

埼玉医科大学病院ニュース

CONTENTS

①肝疾患診療連携拠点病院としての活動

消化器内科・肝臓内科 教授 持田 智

②埼玉医科大学病院 乳腺腫瘍科のご紹介

乳腺腫瘍科 教授 北條 隆

③感染対策について：看護部

④院外処方箋の様式変更についてのお知らせ：薬剤部

⑤検査一口メモ（生理機能検査室移動のお知らせ）：中央検査部

⑥検査一口メモ（核医学脳血流検査の認知症診断）：中央放射線部

⑦野菜をたべよう・自家製の冷凍野菜で毎日野菜！：栄養部

72
2020.5



—基本理念— 当院は、すべての病める人に、満足度の高い医療を行うよう努めます。

病院の基本方針

1. すべての病める人々にまごころをもって臨みます。
2. 安心で質の高い医療を実践します。
3. まわりの医療機関と協力し合います。
4. 高い技能を持つ心豊かな人材を育成します。
5. より幸せとなる医療を求めた研究を推進します。

患者さんの権利

1. ひとりひとりが大切にされる権利
2. 安心で質の高い医療を受ける権利

3. ご自分の希望を述べる権利

4. 納得できるまで説明を聞く権利
5. 医療内容をご自分で決める権利
6. プライバシーが守られる権利

小児患者さんの権利

1. こどもが最善の治療を受けて生きる権利
2. こどもが暴力から守られる権利
3. こどもが能力を十分に伸ばせるような医療を受ける権利
4. こどもが自分の診療について自由に意見を述べる権利



学病院を
3次医療
機関とす
る病診連
携体制は、

B型、C型肝炎ウイルスは、肝硬変、肝癌の原因になります。その感染経路は、ウイルス発見前の医療行為が主体で、患者さんはいわば被害者です。このため肝硬変と肝癌は「国民病」と見なされ、国、自治体が日本肝臓学会と連携して、撲滅に向けた取り組みを進めています。先ず、平成19年度に、各都道府県に肝疾患診療連携拠点病院を指定しました。埼玉県では埼玉医科大学病院がこれに相当します。その後、肝炎対策基本法（平成21年法律第97条）が発令され、肝炎の予防と早期発見、肝炎医療の均てん化、研究の推進が、国を挙げた一大プロジェクトになっています。

埼玉県を10医療圏に区分し、各地区に2次医療機関である15地区拠点病院を指定しました。また、肝疾患の診療ができる137医療機関を選定し、それぞれで可能な医療行為の一覧表を作成しました。埼玉医科大学

病院ホームページに掲載しています (<http://www.saitama-med.ac.jp/hospital/outline/hepatopathy.html>)。

一方、平成21年には大学病院内に肝臓病相談センターを設置し、県民からの電話相談に応じています。さらに、病院内では年5回の肝臓病教室を、県内各所では年2回の市民公開講座を開催しています。市民公開講座に際しては、ローソンと提携として、出張肝炎ウイルス検診を行っています（写真）。さらに、専門医以外の医師および肝炎医療コーディネーター、肝炎地域コーディネーターなどのメディカルスタッフを対象とした研修会も、それぞれ年1回実施しています。

消化器内科・肝臓内科としては、消化器疾患全般で、先進医療の開発に取り組んでいます。その代表的なものをご紹介します。

①肝炎ウイルスの遺伝子解析…内田義人助教が担当し、研究室ではC型肝炎ウイルスの薬剤耐性変異の測定法を開発しました。この技術は臨床検査会社に提供して、全国の患者さんにご利用いただきました。また、最先端の遺伝子解析法

を導入しており、臨床検査会社では評価できない検体も、研究室では解析しています。

②消化管出血の止血術…今井幸紀准教授を中心に、内視鏡と血管造影を併用した止血法を開発しています。最高難度の食道胃静脈瘤に関しては、全国96名の技術認定医がいますが、うち3名は当科の医局員です。特に中澤学助教は、初回の認定審査において、第1位で表彰されました。

③肝癌の治療…大学病院では腹部の血管造影検査を、放射線科でなく当科で行っています。このためラジオ波焼灼療法（RFA）、肝動注化学塞栓療法（TACE）、分子標的薬を用いた化学療法などは当科で行い、肝切除が必要な患者さんのみを国際医療センターに紹介しています。同センターの合川公康准教授が週1回訪れて、共同で治療方針を検討してします。

④急性肝不全、慢性肝不全急性増悪（ACLF）の集学的治療…これら疾患の診断基準は、何れも当科が中心となって、厚生労働省研究班で作成しました。中山伸朗准教

授が全国調査を担当しており、その成果を全国に発信するとともに、当科での診療に応用しています。

⑤非代償性肝硬変の集学的治療…腹水、肝性脳症の薬物療法は、内田義人助教が中心となって、効果的なシステム確立を目指しています。また、今井幸紀准教授が行っている門脈・体循環シャントの閉塞術は、肝機能を改善することが明らかになり、治療を希望する患者さんが、全国から紹介されてきます。

⑥脂肪性肝疾患ハイリスク群の管理…脂肪肝の患者さんは、肝機能検査値などを基に計算するFIB-4が高値の場合には、肝癌発生の高危険群です。そこで、糖尿病内科でFIB-4が1.5以上の患者さんは、当科で肝癌のスクリーニングを行うシステムを、最近導入しました。FIB-4はNHKでも紹介されましたが、日本肝臓学会のホームページでも計算できます (<http://www.jsh.or.jp/medical/guideline/medicalinfo/capharma>)。他の診療科、他院の



ローソン店舗での肝炎ウイルス検診

患者さんで、肥満ないし糖尿病があり、この数値が1.5以上の場合は、当科の受診が推奨されます。一方、重症型アルコール性肝炎では、副腎皮質ステロイドと顆粒球除去療法を応用した新規治療法を開発しています。

連絡先…肝臓病相談センター

(Tel..049-276-2038)

埼玉医科大学病院 乳腺腫瘍科のご紹介

乳腺腫瘍科 教授

北條 隆



③ 遺伝性乳がん患者のBRCA遺伝子変異の

乳がんは女性のがん罹患率では第1位で女性のがん罹患の約20%を占めており、埼玉県西部にも多くの乳腺疾患を患っている患者さんがいらっしゃると思います。そのような現状の中、乳がん疾患を中心とした乳腺疾患に対して、埼玉医科大学病院の乳腺腫瘍科は埼玉医科大学国際医療センターの乳腺腫瘍科とともに診療の役割を分担して医療を行っております。そして埼玉医科大学国際医療センターでは主に乳癌に対する手術や薬物療法等の治療を行っています。埼玉医科大学病院の乳腺腫瘍科は東館の女性ヘルスセンター内で診療を行っており、主な診療内容は①検診等で乳癌疑いと診断あるいはクリニク等で乳腺疾患の診断に難渋している乳腺疾患に対する診断、②超高齢乳がん患者や障害（身体障害者、知的障害者、精神障害者、発達障害者）を伴った乳腺疾患に対する乳腺診療や他疾患治療中の乳腺疾患に対

する診療、
③ 遺伝性乳がん患者のBRCA遺伝子変異の

① マンモグラフィ（MMG）、乳腺超音波検査（MUS）、乳腺MRI等による診断、さらに必要に応じてMMGガイド下生検、MUSガイド下生検、MMG・MUSマーキングによる摘出生検、一部の乳頭分泌症例に対する乳管区域切除による生検などで診断を行っています。

② 乳腺疾患以外に注意が必要な症例に対しては他科と協力して診療にあたっています。また、障害のある患者に対しては様々な工夫をしながらコミュニケーションをとりながら診療を行っております。しかし、まだ対応は十分とはいええず、現在様々な対応が必要な症例に対して安全に安心して医療が受けられるよう、さらなる乳腺医療の充実に向けて医療チームを構築中です。

③ 乳がんの約5%はBRCA1/2やPTENなどのがん抑制遺伝子の変異が関連した乳がん患者が存在しています。遺伝性疾患の多くは優性遺伝をするため、近親者

の一部は今後高率に乳癌や卵巣がんが発症することがあります。そのため、それらの未発症者に対してはよりインテンシブなサーベイランスが必要となるためにそのような症例に対してはMRI等による画像検査などを使用した診療を行っています。

以上のような取り組みを埼玉医科大学病院の乳腺腫瘍科では主に行的ており、より良い乳腺診療に向けての診療体制の見直しも行っています。

連絡先…女性ヘルスセンター

☎..049(276)1774



看護部

新型コロナウイルス感染症は、無症状または軽い症状のことが多く、本人が気づかないうちに感染を広めてしまう可能性があります。そのため、不要不急の外出は控えるようにしましょう。どうしても、外出しなければならない時は、政府からも啓蒙されている集団発生のリスクが高い3つの「密」を避けることが効果的です。密の条件とは、1. 換気の悪い密閉空間 2. 人が密集した場所 3. 近距离での密接な会話です。気をつけて行動してみよう！

また、3つの「密」を避けるとともに、下記のポイントを実施することで感染のリスクを低減することが可能となります。

1. 環境衛生に努める

- ・ 環境を清潔にして換気をよくする
- ・ ウイルスが付着した手からの感染を防ぐためには、手でよく触る場所（ドアノブやスイッチ等）を1日1回程度、清掃し清潔に保つことが有効です。清掃に使う布巾は使用ごとに洗濯し、清潔な物を使用しましょう。
- ・ くしゃみや咳により飛んできたウ

イルスを含むしぶきによる感染を防ぐためには、自宅や職場の空気をこまめに入れ替え（目安としては1〜2時間に1回程度）室内の環境衛生に努めることが必要です。



2. 手洗い

- ・ 汚れ、ウイルスを自分や周囲の環境に持ち込まない
- ・ 外出中などに汚染した環境を触り、手洗いをしていない手で、口、鼻や目などに触ることは感染のリスクを高めます。
- ・ トイレの後、調理・食事の前、帰宅後などは手についたウイルスを減らすため、石けんを使用して15

秒程度の時間をかけて手を洗うことが必要です。特に親指、指先はウイルスがつきやすく落としにくい場所なので念入りに洗いましょう。



3. 咳エチケット

- ・ 周囲にウイルスを広げない、手を介して周囲の環境を汚染しない
- ・ 咳などによりウイルスを含んだ小さなしぶきが口から飛び散らないように、くしゃみや咳が出る時にはハンカチやティッシュ等で口を覆いましょう。
- ・ ハンカチやティッシュがない場合には、手ではなく肘の内側で押さえましょう。間に合わなくて手で押さえた場合にはすぐに石けんで

手を洗いましょう。

- ・ くしゃみや咳に含まれるウイルスを他人に飛ばさないように症状がある時にはマスクを着用しましょう。
- ・ マスクを使用するときには鼻から顎までが十分に覆えているかを確認するようにしましょう。



薬剤部

院外処方箋の様式変更について

電子カルテシステムの更新にともない、当院から発行される院外処方箋の様式が変更となりましたのでお知らせします。すでに今年の2月25日以降に発行されている院外処方箋から変更となっています。



旧院外処方箋様式

変更点③

患者さんの検査値（直近3ヶ月以内から最新）が掲載されるようになりました。対象の検査項目は18項目であり、肝機能や腎機能、電解質などの値が確認できます。この検査値を保険薬局の薬剤師が確認し、お薬の適正な使用や副作用の早期発見に役立てますので、ご理解、ご協力をお願いいたします。検査値を提示しにくい場合には、該当部分を切り離し、処方箋のみ薬局へお渡しください。

変更点①

A4サイズ縦型からA4サイズ横型に変更となりました。

変更点②

お薬の情報を読み取れるQRコードが処方箋の右側に表示されるようになりました。このQRコードは処方されたお薬の情報となり、調剤薬局にて専用の機械を用いて読み取ることができます。正確な調剤に役立てることができます。

以上の変更点について、新旧院外処方箋の写真を参照してご比較ください。処方箋の記載内容に変更はありません。

また、これまで通り、院外処方箋の有効期限は、処方日を含め原則4日間です。FAXやスマートフォン

の写真機能を利用した院外処方箋の受け付けを行った場合でも、必ず有効期限内に処方箋原本を薬局に持参する必要があります。

ですのでご注意ください。

連絡先・薬剤部D I室



新院外処方箋様式

1/1 院外処方箋 第01版

この処方箋はどの保険薬局でも有効です。

公費負担者番号 又は市町村番号	3 4 0 0 0 0 0 0																																								
公費負担医療又は 老人医療の受給者番号																																									
氏名	0009800558 テスト ミエ																																								
生年月日	昭和12年07月01日 性別 男性																																								
区分	被保険者																																								
交付年月日	令和2年02月06日																																								
処方期間	令和2年02月09日																																								
変更不可	[]																																								
処方	<table border="1"> <tr> <th>薬剤名</th> <th>用法</th> <th>回数</th> <th>全量</th> </tr> <tr> <td>1) アイトロール錠 20mg</td> <td>1日3回 毎食後30分</td> <td>1回 1錠 (1日 3錠)</td> <td>21錠</td> </tr> <tr> <td>2) インテール点眼液 2% [5ml/瓶] 【院外のみ】</td> <td>1日1回 右眼</td> <td></td> <td>1瓶</td> </tr> <tr> <td>3) ウインミン錠 10% [100mg/錠]</td> <td>1日2回 朝・夕食後30分</td> <td>1回 1mg (1日 2mg)</td> <td>14mg</td> </tr> <tr> <td>4) エピリアファイ錠 1mg</td> <td>1日1回 朝食後30分</td> <td>1回 1錠 (1日 1錠)</td> <td>7錠</td> </tr> <tr> <td>5) オハルモン錠 5μg 【院外のみ】</td> <td>1日1回 夕食後30分</td> <td>1回 1錠 (1日 1錠)</td> <td>7錠</td> </tr> <tr> <td>6) カデックス軟膏 0.9% (40g/本)</td> <td>塗布 1日1回</td> <td></td> <td>1本</td> </tr> <tr> <td>7) キプレス錠 4mg (4mg/包) 【院外のみ】</td> <td>1日1回 夕食後30分</td> <td>1回 1包 (1日 1包)</td> <td>7包</td> </tr> <tr> <td>8) ケーエーG錠 300mg (300mg/錠) 【院外のみ】</td> <td>1日3回 毎食前30分</td> <td>1回 1錠 (1日 3錠)</td> <td>21錠</td> </tr> <tr> <td>9) ケンエーG錠 50% 30ml 【院外のみ】</td> <td>1日1回</td> <td></td> <td>5瓶</td> </tr> </table>	薬剤名	用法	回数	全量	1) アイトロール錠 20mg	1日3回 毎食後30分	1回 1錠 (1日 3錠)	21錠	2) インテール点眼液 2% [5ml/瓶] 【院外のみ】	1日1回 右眼		1瓶	3) ウインミン錠 10% [100mg/錠]	1日2回 朝・夕食後30分	1回 1mg (1日 2mg)	14mg	4) エピリアファイ錠 1mg	1日1回 朝食後30分	1回 1錠 (1日 1錠)	7錠	5) オハルモン錠 5μg 【院外のみ】	1日1回 夕食後30分	1回 1錠 (1日 1錠)	7錠	6) カデックス軟膏 0.9% (40g/本)	塗布 1日1回		1本	7) キプレス錠 4mg (4mg/包) 【院外のみ】	1日1回 夕食後30分	1回 1包 (1日 1包)	7包	8) ケーエーG錠 300mg (300mg/錠) 【院外のみ】	1日3回 毎食前30分	1回 1錠 (1日 3錠)	21錠	9) ケンエーG錠 50% 30ml 【院外のみ】	1日1回		5瓶
薬剤名	用法	回数	全量																																						
1) アイトロール錠 20mg	1日3回 毎食後30分	1回 1錠 (1日 3錠)	21錠																																						
2) インテール点眼液 2% [5ml/瓶] 【院外のみ】	1日1回 右眼		1瓶																																						
3) ウインミン錠 10% [100mg/錠]	1日2回 朝・夕食後30分	1回 1mg (1日 2mg)	14mg																																						
4) エピリアファイ錠 1mg	1日1回 朝食後30分	1回 1錠 (1日 1錠)	7錠																																						
5) オハルモン錠 5μg 【院外のみ】	1日1回 夕食後30分	1回 1錠 (1日 1錠)	7錠																																						
6) カデックス軟膏 0.9% (40g/本)	塗布 1日1回		1本																																						
7) キプレス錠 4mg (4mg/包) 【院外のみ】	1日1回 夕食後30分	1回 1包 (1日 1包)	7包																																						
8) ケーエーG錠 300mg (300mg/錠) 【院外のみ】	1日3回 毎食前30分	1回 1錠 (1日 3錠)	21錠																																						
9) ケンエーG錠 50% 30ml 【院外のみ】	1日1回		5瓶																																						
調剤済年月日																																									
公費負担者番号																																									

★保険薬局へのお知らせ

当院ではほとんどのお薬について一般名処方マスタに準じて記載しております。銘柄名をお薬手帳等へご記入の上、当院を受診される際にご提示くださるようお願いいたします。併用禁忌については処方医確認として調剤してください。一般名の後に記載されている【】内に併記されている医薬品名は参考情報です。個別の銘柄を当院で指定しているわけではございません。患者さんにお薬による副作用がありましたら、当院へ報告をお願いいたします。

処方問い合わせ先： (処方医へ直接お願いします)



【検査値】 (直近3ヶ月以内のデータ)

保険薬局にて検査値と処方内容を照らし合わせて、問題がないか確認するために表示しております。患者さんの治療を安全に行うために薬剤師が確認いたしますので、検査値を含め保険薬局へお渡しいただきますようお願いいたします。検査値を薬局へ提示されたくない場合には、点線に沿って切り離して左側の処方箋のみ薬局へお渡しいただきます。

項目	WBC	NEUT	HGB	PLT	PT	INR
検査値	1.00 [$\times 10^9/\mu\text{L}$]	---	1.0 [g/dL]	1 [$\times 10^9/\mu\text{L}$]	---	1.00
測定日	2020/01/07	---	2020/01/07	2020/01/07	---	2020/01/07
基準値	男 3.39~9.55 女 3.29~8.57	---	男 13.2~17.2 女 14.8~18.5	---	---	0.9~1.1

項目	T-Bil	AST	ALT	BUN	sCr	e-GFR
検査値	135 [mg/dL]	---	---	111.0 [mg/dL]	---	---
測定日	2020/01/07	---	---	2020/01/07	---	---
基準値	0.3~1.2	10~37	5~40	8.0~20.0	男 0.43~1.08 女 0.34~0.79	60.0以上

項目	Na	K	Ca	TP	Alb	HbA1c
検査値	111 [mg/dL]	10.0 [mg/dL]	80 [mg/dL]	65.0 [g/dL]	40.0 [g/dL]	---
測定日	2020/01/07	2020/01/07	2020/01/07	2020/01/07	2020/01/07	---
基準値	138~147	3.3~4.8	8.5~10.5	6.5~8.0	3.9~4.9	4.6~6.2

検査一口メモ 生理機能検査室移動のお知らせ

中央検査部



本館 2 階フロアー

- ・ 患者さん待合室 1
- ・ 心臓・血管超音波室
- ・ 腹部・表在超音波室
- ・ 本館二階北側フロアー
- ・ 患者さん待合室 2
- ・ 心電図室
- ・ 呼吸機能検査室
- ・ 脳波室
- ・ 脳電図室

生理機能検査室は、昨年 8 月より本館二階へ移動させて頂きました。
移動前は、中央棟一階に心臓・血管超音波室、腹部・表在超音波室、心電図・呼吸機能検査室、本部棟地下二階に脳波・脳電図室がありました。
移動後は、同フロアーに受付および各検査室が配置され、患者さんやスタッフの動線が改善されました。
本館二階南側フロアー



生理機能検査室受付

受付から検査までの流れ
受付開始時間は 8 時 30 分からになります。
外来の患者さんは診察券にて、入院中の患者さんはネームバンドにて受付を行い、受付票をお渡しします。診察券も一緒にお返ししますのでお待ちください。



待合室 2

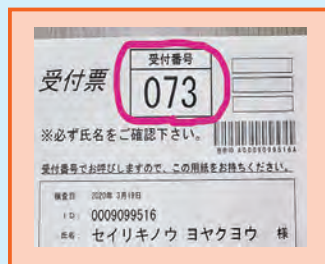
心電図・呼吸機能検査、脳波・脳電図検査の方は、待合室 2にてお待ち下さい。



待合室 1

心臓・血管超音波検査、腹部・表在超音波検査の方は、待合室 1にてお待ち下さい。

留意点
予約検査においては、予約時間優先となりますので、お呼びする受付番号は多少前後することがあります。急患対応や検査内容によっても前後することがありますので、御了承下さい。



受付票

検査担当者が、受付票の一番上に記載してある受付番号でお呼びしますので、受付票を持ってお待ちください。

核医学検査とは

目的部位の形態・機能・代謝を観察することが核医学検査の特徴です。ガンマ線という放射線を放出する少量の薬（放射性医薬品）を注射して、専用のカメラ（ガンマカメラ）で体の中の様子を画像（シンチグラム）にしています。（図1）シンチグラフィ検査とも呼ばれています。静脈から注射するほかに、薬によってはカプセルを飲んでいただくものや、呼吸によって吸入していただくものなどがあります。薬が体内で分布した後に検査を行ないますので、待ち時間が必要な検査もあります。また、出てくる放射線の量も微量であるため、体内分布を把握できる量（情報）を集めるには時間がかかります。検査の時間は平均30分程度、検査によっては1時間程度かかるものもあります。検査中はベッドの上で静かに横になってもらう必要があります。

脳血流シンチグラフィ

検査はベッドに仰向けになり行ないます。腕の静脈から放射性医薬品を注射し、注射と同時に撮像（検査）を開始し約30分かかります。大きな苦痛を伴うことは行ないませんが、

体の動きに弱い検査であるため、検査が始まりましたら頭を動かさないように注意して頂きます。検査中は脳への刺激を抑えるため目隠しをして安静な状態で行ないますが、検査担当者が近くについて検査を行ないますので、安心して検査を受けて下さい。

放射性医薬品とは

RI（ラジオアイソトープ）を用いた医薬品です。放射性医薬品は微量で高感度に検出できること、半減期（放射線の量が半分になるまでの時間）の短いRIを用いること、一定時間の後は体の外に排泄されることなどから安全に検査することができます。

認知症ってどんな病気

認知症は脳の細胞がさまざまな原因で減少したり、働きが悪くなったことにより、記憶や判断力の障害などが、起こった状態です。認知症になると、食べたことを覚えていない、自分のいる場所がどこなのかわからない、できたはずのことができなくなるなど、日常生活や対人関係に支障が生じます。

脳血流シンチグラフィと認知症

認知症の画像診断では、萎縮などの脳の形態的な異常を見つけるためにMRIもしくはCT検査が、機能的異常を見つけるために脳血流シンチグラフィが行なわれます。脳は血液により運ばれた栄養素で活動しており、正常に機能するためには十分な血流が必要です。多くの脳の病気は、血流の異常を伴っています。脳血流シンチグラフィは脳の血流のわずかな変化を見つかるための検査です。（図2）脳の血流は脳梗塞などの血管の要因のみでなく、アルツハイマー病などの脳の変性疾患でも低下することが知られており、認知症の早期発見や認知症のタイプの鑑別、進行度の評価などに用いられています。当院では画像解析ソフトを用い、脳の各部位での血流量がどれくらいであるかの定量評価（図3）や世代ごとの健常者データとの比較を行ない、機能低下の領域・程度を求める評価も行なっています。（図4）なお、予約検査になっておりますので、事前の予約が必要です。気になる方は、主治医にご相談下さい。



図1 核医学検査

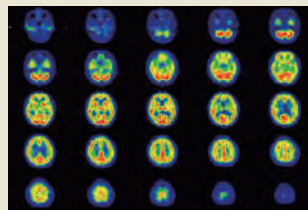


図2 脳血流横断面

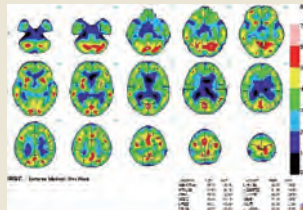


図3 脳血流量を定量評価
(血流量を数値で評価)

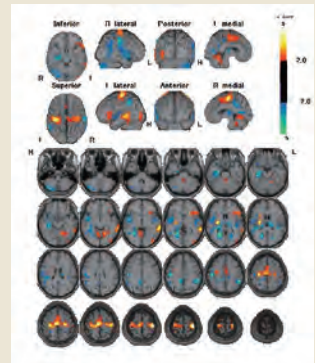


図4 健常者との比較
(青色が低下している領域で、黄色が増加している領域)

栄養一口メモ

栄養部

野菜をたべよう・
自家製の冷凍野菜で毎日野菜！

最近、もやしが生そのまま冷凍できることを知り、調べてみると生のまま冷凍できる野菜は、もやし以外にもあり専門の本も出ているようです。

一度冷凍することで火の通りが早いなど保存以外にもメリットがあります。

平成28年度の国民健康栄養調査の結果より、埼玉県は野菜の摂取量が男女ともに全国平均を上回っており、野菜をよく食べている地域と言えますが、目標量までは到達していません。

まとめて購入し、時間のある時に冷凍しておく日々の料理に取り入れやすくなり、野菜摂取量のアップにつながるかもしれません。

栄養相談をご希望の方は、主治医にご相談下さい。個別相談承ります。

※野菜の平均摂取量 (20歳以上)

目標摂取量 : 350g/日

全国平均 男性: 280g 女性 270g

埼玉県 男性: 303g 女性 295g

もやしは買ってきた袋のまま冷凍できます。
水でさっとほぐして使用します。
冷凍野菜の保存は3週間~1か月が目安です。

生そのまま冷凍できる野菜

もやし	そのまま	炒め物・煮物・鍋物など加熱料理。
ピーマン	そのまま・細切り	凍ったままカットが可能。炒め物や肉詰めなど。
キャベツ	千切り	自然解凍でサラダなど。
キャベツ・白菜	ざく切り	スープや鍋など加熱料理。
玉ねぎ	薄切り・みじん切り	ハンバーグなどの料理や炒め物。
人参	薄切り・みじん切り	煮物や汁物。ミートソースなど。
かぼちゃ	薄切り・角切り	揚げ物や焼き物、煮物など。
きのこ類	小房に分ける、薄切り	煮物や鍋、炊き込みご飯など。
しょうが・にんにく	薄切り・みじん切り	煮物や炒め物など。

ごぼうのきんぴら

《材料》

ごぼう 1/2本 (約100g)
油 (好みでごま油) 適量
砂糖 小さじ1/4
めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1
水 適量

《栄養価》

1人前 小鉢1杯 (50g)
エネルギー: 約45kcal
塩分 : 約0.5g



《作り方》

- ①ごぼうはさがさがき千切りにし、フライパンに少量の油を引き、香りが出るまで炒める。
※炒める場合、あく抜きは必要ありません。
- ②①に浸る程度の水を入れ、砂糖を入れて柔らかくなるまで中火で煮る。
※砂糖を入れると柔らかく仕上がります。好みで入れなくてもOK。
- ③ごぼうが柔らかくなったら強火にし、めんつゆを加え、水分がなくなるまで煮詰める。

ごぼうやレンコンなどの根菜も生そのまま冷凍できる野菜にあげられることが多いですが、火の通りにくい野菜は茹でたり、少し調理してから冷凍しておいたほうが便利に感じます。
保存する時は、少なめの調味料で味つけしておくことと色々な料理に使うことができ便利です。