



豚キムチ炒め

材料(4人分)

豚こま肉……………120g
 にんにく……………少々
 しょうが……………少々
 たまねぎ……………100g(1/2個)
 にんじん……………40g(1/4本)
 もやし……………80g(1/3袋)
 キャベツ……………100g(2枚)
 ピーマン……………30g(1個)
 白菜キムチ……………100g
 ごま油……………小さじ1

つくり方

- ① にんにくとしょうがはみじん切り、野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにくとしょうがを炒め、豚肉を加えて炒める。
- ③ ②に野菜を加えて炒め、白菜キムチも加えて全体を炒め合わせる。

※白菜キムチの味により、分量や味付けを調整してください。

理想の食事は、茅野市食育推進キャラクター「3人の栄養マン」が揃っていることです。豚キムチ炒めの豚肉は赤の「パワーマン」、そして野菜は緑の「げんきマン」。主食のごはんを組み合わせれば、黄色の「ほかほかマン」が加わり、「3人の栄養マン」が揃います。

野菜は、レシピの材料でなくても冷蔵庫にあるものでOK。白菜キムチは発酵食品のため、腸の善玉菌を増やし、体を守る力を強くします。忙しい時も身近な材料を手軽にさっと炒め、バランスのよい食事を心がけましょう。

※3人の栄養マン…ほかほかマン(主食:ご飯、パン、めんなど)、パワーマン(主菜:魚、肉、豆腐、卵など)、げんきマン(副菜:野菜、果物など)

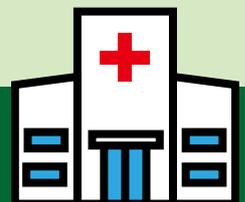


1人分のエネルギー112kcal 塩分相当量0.6g

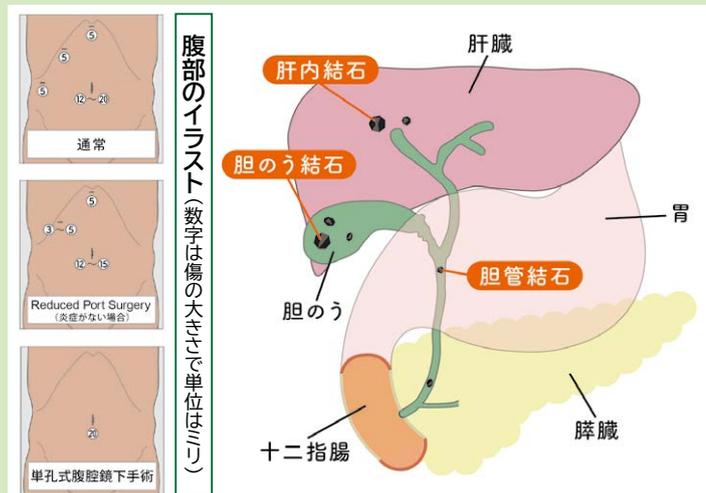
病院コラム 医療の現場から

胆石症(胆のう結石症)について

諏訪中央病院 外科医長 近藤 優



胆汁は食事で摂取した脂肪の消化や吸収を助ける消化液で、毎日肝臓で約600～1,000mL程度作られ、一部は肝臓にぶらさがっている胆のうに貯蓄、濃縮後に十二指腸に流れ出ます。この胆汁が流れる道を胆道と呼び、ここに石ができる病態を胆石症といいます。石のできる場所により胆のう結石(8割)、胆管結石(2割)、肝内結石(まれ)に分類され、胆のう内にできる胆のう結石がもっとも多いです。また胆管結石も多くが胆のうから石が落ちて起きることから、ここでは胆のう結石について説明していきます。胆石症は食生活の欧米化などのため年々増加しています。胆石症になっても、2～3割の人はほとんど症状がみられませんが、



半数以上で食後の右上腹部痛やみぞおちの痛みが出現します。胆石が原因で胆のうや胆管に炎症を起こし、高い熱が出ることもあります。重篤な場合は敗血症になり命にかかわる病態となることもあり得ます。症状が出た方は2年以内に約70%で再燃しますので根治術をお勧めします。胆石症の根治術は手術となります。胆嚢炎が起きてからの手術では合併症や開腹移行率が高くなりますので希望される方は腹腔鏡下胆嚢摘出術をお勧めします。その場合は穴の数の減少や傷を小さくするなど(腹部のイラスト)、体への負担を少なくする工夫をしています。胆石症を指摘された方で質問や心配なことなどありましたら、当院外科を受診していただければ病態や手術などについて説明いたします。