



しょうが香る野菜ちゃんぽんめん

材料(4人分)

中華めん……………4人前
豚こま肉……………100g
むきえび……………80g
もやし……………140g
キャベツ……………120g
玉ねぎ……………120g
にんじん……………40g
きのこ類……………40g
長ネギ(緑色の部分含む) ……100g
しょうが(みじん切り)……………10g

サラダ油…… 小さじ1
酒…………… 小さじ1
中華だし…大さじ1/2
醤油…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ1/2
こしょう…………… 少々
牛乳…………… 1/2カップ
水…………… 4カップ

これから本格的な寒さがやってきますね。そんなときは、体を温めてくれる「しょうが」を取り入れて、体の中から温まりましょう。「しょうが」の香りでおいしく減塩でき、(※)3人の栄養マン(「げんきマン」「ばわーマン」「ほかほかマン」)がひとつの皿でバランスよくとれます。また、1日にとりたい野菜の1/3量が摂取できます。※「3人の栄養マン」ほかほかマン(主食:ご飯、パン、めんなど)、ばわーマン(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416kcal 食塩相当量1.5g

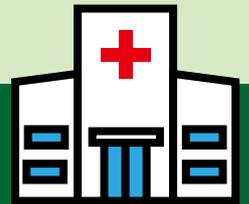
作り方

- ① キャベツはざく切り、玉葱は、薄くスライス、人参は短冊、長ネギはスライスする。きのこ類(きくらげ、しめじなど)は適度な大きさに切る。
- ② サラダ油でしょうがを焦がさないように炒め、香りがでてきたら、肉を炒め、色が変わってきたら、具材をいれ、軽く炒める。
- ③ 水を入れて煮立たせる。食材が柔らかくなったら、ねぎ、調味料を入れる。
- ④ 牛乳を加え、味を整える。茹でた麺の上にかけて完成。

病院コラム 医療の現場から

当院外科の腹腔鏡手術について

諏訪中央病院 外科医長 近藤 優



腹腔鏡手術は、直径5～10mmの内視鏡を腹腔内に挿入し、テレビモニター上に映し出された映像を見ながら手術を行う術式です。

一般的な開腹手術は、15～30cmの皮膚切開で行われますが、腹腔鏡手術は1cm前後の皮膚切開を3～5箇所で行い、切除した病変をおへその数cmの傷から取り出します。したがって、腹腔鏡手術は皮膚切開創が開腹手術よりも少なく、美容的にも優れ、手術後の疼痛も開腹手術に比べ軽いのが特徴です。そのため術後の回復が早く、入院期間の短縮と早期に社会復帰できることが最大の利点です。腹腔鏡で胃がん・大腸がんの手術をされた方は、皆さん7～10日ほどで退院されます。

当院では胃がん、大腸がんなど消化管がんを全般的に腹腔鏡手術で行っています。それ以外の疾患では胆石、胆のう炎、そけいヘルニア(脱腸)、虫垂炎、腸閉塞、胃十二指腸潰瘍の穿孔(穴)などです。緊急の疾患でも診断と治療がしっかりできるため腹腔鏡手術を積極的に行っています。良性疾患はできれば腹腔鏡手術をおすすめしています。患者さんの負担を少なくするよう3mmの傷でできる超細径鉗子も導入し、傷の数も減らすように努めています。小さな傷で治せるものは、小さな傷で治したほうが良いですね。そけいヘルニアに関しては当院では全国トップレベルの小さい傷でこだわりをもって行っています。また肥満の方は、従来の開腹手術では傷が大きくなるため、腹腔鏡手術はよりメリットがあると思います。しかし悪性疾患(がん)で進行している場合は、がんの取り残しが無いように開腹手術でがんを含め大きくしっかり取ることもあります。腹腔鏡手術の適応と判断できる方はガイドラインを遵守した上でご提案させていただきます。腹腔鏡手術について質問や相談がありましたら当院外科を受診して頂ければと思います。