



スタミナ！ 鮭のちゃんちゃん焼き

材料（4人分）

鮭…………… 60g 4切れ
 塩…………… 少々
 こしょう…………… 少々
 油…………… 大さじ1/2
 キャベツ…………… 120g
 玉葱…………… 1/2個
 にんじん…………… 1/3本
 しめじ…………… 30g
 ピーマン…………… 1個 30g

A {

 すりおろしにんにく… 少々

 みそ…………… 大さじ1

 しょうゆ…………… 小さじ1

 砂糖…………… 小さじ1

 みりん…………… 小さじ1.1/2

 バター…………… 小さじ1

鮭は、タンパク質が多く含まれ、スタミナをつけ、免疫力を高めてくれます。野菜をたくさん入れることで、不足しがちなビタミンもしっかり摂れます。

野菜もタンパク質も1品でしっかりとれるメニューです。

野菜は、もやし、白菜、小松菜、きのこと類などでもおいしくできます。



1人分のエネルギー130kcal 食塩相当量0.9g

作り方

- ① 鮭は一口サイズに切り、塩、こしょうをする。野菜は食べやすい大きさに切る。
- ② Aをすべて混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに油を熱し、鮭の皮面から焼き両面焼き色がつくまで焼く。
- ④ 鮭はいったん取り出し、そこに野菜を入れ軽く炒める。
- ⑤ 鮭をもどし、②の調味液を入れ、軽く混ぜたら蓋をして蒸し焼きする。
- ⑥ 仕上げにバターを入れ出来上がり。

病院コラム 医療の現場から

諏訪中央病院の救急医療と医師教育について

諏訪中央病院 院長 吉澤 徹



今回は諏訪中央病院の救急医療と医師教育のお話をします。

地域の方々が突然の病気や外傷で訪れたり救急車で運ばれるのは、「救急総合診療センター」です。ここでは365日24時間医師とスタッフを配置して、軽症から重症まで、病気の部位や種類にかかわらず、受け入れて初期診療を行います。専門的な診療や緊急手術・治療が必要であれば直ちに専門医に引き継ぎます。専門医と総合診療医・救急担当医は車の両輪のようにどちらも重要な存在であり、当院ではとてもスムーズに連携しています。さらに当院で対応できないような高度な医療や手術を必要とする場合は、ドクターヘリや救急車で大学病院などの高次医療機関へできる限り早く搬送しています。

24時間切れ目なく救急患者を受け入れ対応をするために、多くの医師やスタッフが必要です。深夜も働き続ける過酷な救急医療を継続的に行うため、体力のある若い医師の存在は重要です。長野県は医師不足県（地域）で、人口あたり医師数が、全国の47都道府県の中で最下位から10番目という深刻な状況です。当院も常に医師不足に苦しんできました。赴任して定着してくれる医師が少しでも増えるように、この20年間病院をあげて若い医師の教育に取り組んできました。若い医師や医学生にとって教育が魅力となり、徐々に研修医や専攻医が当院へ集まってくるようになりました。かつて当院で研修を終えた医師が研鑽を積んで専門医となり、今では各科部長やスタッフとなって当院の診療を支え、若い医師を指導しています。地域の皆様が若い医師を信じ温かく大切に育ててくださることで、彼らが当地域に愛着を持って勤務してくれるのだと考えます。

諏訪中央病院は、これからも「地域の皆様の頼りになる病院」であり続けるよう職員一丸となって精進いたします。新しい年が皆様にとって良い一年となりますことを、心からお祈りいたします。