



キムタクごはん

材料(2人分)

ごはん…………… 300g(お茶碗2杯)
 豚もも肉…………… 25g
 つぼ漬け(たくあん)…………… 20g
 白菜キムチ…………… 20g
 ごま油…………… 小さじ1/2
 しょうゆ…………… 小さじ1/3
 砂糖…………… 小さじ1/3

つくり方

- ①豚肉はせん切りにします。
- ②つぼ漬け、白菜キムチは細かく刻みます。
- ③ごま油で豚肉を炒め、火が通ったら細かく切ったつぼ漬け(たくあん)、キムチを入れて炒めます。
- ④しょうゆ、砂糖で味付けします。
- ⑤ごはんに乗せて完成です。

動画でも作り方を
配信しています



【調理のポイント】

しょうゆ・砂糖はキムチやつぼ漬けの味によって加減してください。

キムチとたくあん(つぼ漬け)で「キムタク」です♪



1人分エネルギー314kcal 食塩相当量1.0g

病院コラム 医療の現場から

諏訪中央病院で赤ちゃん産まれています

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 助産師 五味 佳重



「諏訪中央病院ってお産やっているの?」と、よく聞かれることがあります。現在は諏訪中央病院内にある助産院という形で妊娠、出産、産後のお手伝いをしています。

助産院となり2年が過ぎました。2年間で108名の赤ちゃんが元気に産まれました。今回は当院の助産院についてお話ししたいと思います。

妊婦健診は、助産師と産婦人科医師が役割分担して担当します。健診の他にも当院の特徴でもある専門職による多職種で、産前・産後のサポートをしていきます。管理栄養士による栄養指導、理学療法士による骨盤ケア、漢方外来にて鍼灸、助産師のなかにはヨガトレーナーや妊婦ヘルスケアトレーナーの資格取得者がおり、変化する身体へのケアをしています。また、一人ひとりの希望に寄り添い、安心した自然なお産を助産師がサポートしています。産後は、アロママッサージ、産後のゆがみに対し骨盤ケアも行っています。

当院は、2013年WHO/UNICEFによる「赤ちゃんにやさしい病院(BFH)」に認定されました。母乳育児を通じて、赤ちゃんとお母さん、家族で楽しく健やかに育児が行えるように支援しております。産後の母乳相談、育児相談など当院以外でお産をされた方も、困ったことや相談したいことがあればいつでもご連絡ください。母乳相談は24時間対応しております。

多くの方に助産院を知ってもらえるように、この度Instagramも開設しました。興味のある方は「諏訪中央病院 助産院」で検索してみてください。当院の助産院でお産をしてみませんか。まずは、産婦人科外来にご連絡ください。あたたかく寄り添ったお産ができるようにお手伝いいたします。どうぞお気軽にご相談ください。お待ちしております。

Instagramは
こちらから

