



豚とセロリのピリ辛丼

【材料(2人分)】

ご飯…… 2人分
にんにく…… 1片
玉ねぎ…… 40g
セロリ…… 30g
エリンギ…… 30g
小松菜…… 30g
豚肉…… 90g
ごま油…… 小さじ1

しょうゆ…… 小さじ2
コチュジャン…… 小さじ1
みそ…… 小さじ1
砂糖…… 小さじ1
みりん…… 小さじ1
いりごま…… 小さじ1

【つくり方】

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎは1cm幅の短冊に切ります。セロリは厚めの斜め切り、エリンギはたて半分に切り、斜めに切る。小松菜は2～3cmの長さに切る。
- ② フライパンにごま油を入れてにんにくを炒め、豚肉、玉ねぎ、セロリ、エリンギを入れて中火で炒める。
- ③ ①の調味料で味付けし小松菜を入れて炒める。
- ④ いりごまを混ぜて、ご飯の上にかけて出来上がり。

【調理のポイント】

セロリは厚めに切り、炒めすぎないのがポイントです。
そんなに辛くありませんが、お好みでコチュジャンの量を調整してください。

昨年度、学校給食会の献立コンクールで入賞したときのメニューです。
爽やかな香りが特徴のセロリ。セロリは炒めると、とっても美味しい野菜です。

動画でも作り方を
配信しています



1人分 エネルギー468kcal 食塩相当量1.1g
(ごはん200gの場合)

病院コラム 医療の現場から

アロマセラピストによるアロマセラピーを行っています

諏訪中央病院 小児産科女性病棟 看護師 牛山 実咲



アロマセラピーは日常生活だけでなく、正しい知識と技術を持ち合わせれば医療現場での看護ケアにも生かすことができます。

私は看護師として働きながら、2019年にホリスティックケアプロフェッショナルスクール(HCPS)でHCPS認定プロフェッショナルアロマセラピストの資格を取得しました。その後、臨床アロマセラピスト養成コースに進学し、より専門性を深めました。そして、小児産科女性病棟で看護師兼アロマセラピストとしてアロマセラピーを用いた看護ケアを実践しています。また、院内助産院の一員として、助産師と共に妊産婦さんへのアロマセラピーも行っています。例えば助産師外来やヨガ、分娩前後では緊張や苦痛の緩和、リラクゼーション等を目的にアロマを使い分けたケアを提供しています。また、産褥早期にはアロママッサージを行っています。その理由は、全身の血行促進作用やリラクゼーションによる「母乳分泌の促進」「産後のマイナートラブル:下肢のむくみ、腰背部痛、後陣痛の軽減」「心身の回復」等が、母子の健康促進に効果的だからです。また、信頼関係とアロマセラピーには密接な関わりがあるので、助産師外来から出産までの過程で妊産婦さんとの信頼関係が構築される院内助産院でのアロマセラピーは有効だと思っています。産後アロママッサージを受けた方からは「痛みや疲労が軽減した」「とてもゆっくりできて気持ちよかった」「これからのことについて話しができて気持ちが軽くなった」と実感のお声をいただいています。

私たちはケアの質を維持・向上させるために、勉強会や技術練習で個々のスキルアップにも力を注いでいます。

母子の健康にはたくさんの人々との繋がりが不可欠です。そばで支え寄り添える存在として、自分のアロマセラピストの資格をこれからも生かしていきたいと思えます。

