



独立行政法人国立病院機構 東徳島医療センター

〒779-0193 徳島県板野郡板野町大寺字大向北1-1

TEL 088-672-1171 FAX 088-672-3809 URL <http://www.etokushima-mc.jp/> e-mail 515sy01@hosp.go.jp

やさしい笑顔と よりそう医療



『いつか出会える？思い出の炒飯』

消化器科 堀北 実

初めて訪れる中華料理店では、僕は決まって炒飯を注文し、心の中で「さあ、この店はどうかなあ～、“あの味”に出会えるかな？」とワクワクしながら、また少々不安を抱きながら、炒飯を待つのです。

小学生高学年の頃…

当時、僕は、大阪に住んでいたのですが、忙しい両親が時々連れて行ってくれた、ある中華料理店の炒飯の味が今も忘れられないのです。すでにその店はなく、「あの炒飯はうまかったな」と炒飯を食べる度に思い出してしまうのです。

もちろん美味しい炒飯のお店はありますが、あの味の炒飯に出会うことがなかなかできません。それなら自分で作ればいいのではと、もともと料理をするのも抵抗がなかったため、大きな中華の鉄鍋とお玉を購入しました。自宅のIHでは満足できず、火力の強いガスコンロのある両親の家へ炒飯作りに時々行っています。

炒飯の炒という字は、字のごとく火を少なくという意味だそうです。つまり、おいしい炒飯作りには短時間で仕上げるのが大切です。

短時間にご飯をパラパラにしないといけないので、油でコーティングした鉄鍋を煙が出るくらい熱々に加熱することは基本で、溶き卵、温かいご飯を入れてからの無駄の無い操作も大切です…具材、調味料、白ねぎ、焼豚等も、前もって鍋の傍に置いておきます。そして、ご飯の量もせいぜい2人分までにしています。

具材や調味料、ちょっとしたコツなどについては、作り手によって強いこだわりを感じます。特に油は、植物性油、鶏油（チー油）、ラードを使用したり、ごま油で香り付けするとか…

鶏油は業務用で販売されていて、一般のスーパーで見た事はありません。主に焼き鳥店で鶏を焼く際に使われている油です。試しにネットで購入して炒飯作りに使用

してみました。残念ながら、“あの味”にはなりませんでしたが、スープに少量使用すると、いいコクが出ます。

色々試してきましたが、僕の中では、ラードと白ねぎは必須です。あとは調味料の種類や分量、そして焼豚の味付け等々…毎回工夫を重ねています。

ある中華料理店の店長に炒飯作りのコツを聞いたら、火力と塩の分量が一番大切と言われました…その店の炒飯は、かなり“あの味”に近いのですが、ラードやニンニク、中華スープなどは加えてないそうです。

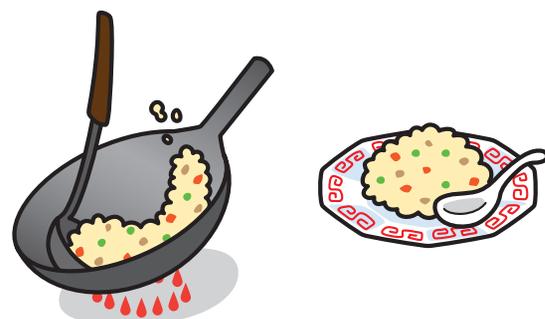
これからも、のんびりとこだわり炒飯作りができればと思っています。

休日のお昼時…

黄金飯を宙に躍らせ、カンカンと音を響かせながら、今回は、どんな味になるのかなと思いつつ…

いつになれば、出会えるのかな…思い出の炒飯。

炒飯作りに、何か参考になることがあれば、ぜひ教えていただければ幸いです。



油断大敵！ 食中毒



食中毒とは？

- ◆ 食中毒菌や食中毒菌が作った毒素、ウイルスなどを含む食品を食べることなどで食中毒は起こります。
- ◆ 食中毒菌が食べ物の中で増えていたり、食品がウイルスに汚染されていても、味においも変わりません。
- ◆ 主な症状は、下痢・腹痛・嘔吐など消化器の症状ですが、発熱・けん怠感など風邪に似た症状の時もあります。

食中毒菌が増殖する条件とは？



- ① ヒトにとって栄養となる食品は、細菌にとっても栄養源となります。調理器具類では、食品の残りや汚れが細菌にとって栄養源となります。
- ② 細菌は食品中の水分を利用して増殖します。水分含量50%以下では発育しにくく、20%以下では発育できません。
- ③ ほとんどの細菌は、10～60℃で増殖し、36℃前後で最もよく発育します。

細菌は、この3条件が全てそろったときに最もよく発育します。したがって、3条件のいずれかをなくすことにより、細菌の発育を押さえることができます。

器具類は、洗浄することによって「栄養」を除去し、乾燥させることにより「水分」を除去し、熱湯消毒など「温度管理すること」により細菌を殺すことができます。しかし、食品はそれ自体に「栄養」「水分」が含まれているため、コントロールできるのは「温度」のみです。したがって、食品の場合細菌を殺したり発育を阻止するには、温度管理が非常に重要です。

食中毒を予防するための3原則は？

- ◆ 食中毒菌を付けない
- ◆ 食中毒菌を増やさない
- ◆ 食中毒菌を殺す

食中毒予防のポイントは6つです。

① 食品の購入

肉、魚、野菜などの生鮮食品は新鮮な物を選び、表示のある食品は消費期限などを確認し、購入しましょう。

購入した食品は、肉汁や魚などの水分がもれないようにビニール袋などにそれぞれ分けて包み、持ち帰りましょう。



② 家庭での保存

持ち帰ったら、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に入れましょう。詰めすぎに注意しましょう。めやすは、7割程度です。

冷蔵庫は10℃以下、冷凍庫は、-15℃以下に維持しましょう。

細菌の多くは、10℃では増殖がゆっくりとなり、-15℃では増殖が停止しています。しかし、細菌が死ぬわけではありません。早めに使いきるようにしましょう。

肉や魚などは、ビニール袋や容器に入れ、冷蔵庫の中の他の食品に肉汁などがかからないようにしましょう。



③ 下準備

生の肉、魚、卵を取り扱う前後には、手を洗いましょう。

途中で動物に触ったり、トイレに行ったり、おむつを交換したり、鼻をかんだりした後の手洗いも大切です。

肉や魚などの汁が、果物やサラダなど生で食べる物や調理の済んだ食品にかからないようにしましょう。

生の肉や魚を切った後、洗わずにその包丁やまな板で、果物や野菜など生で食べる食品や調理の終わった食品を切

ることはやめましょう。

洗ってから熱湯をかけたのち使うことが大切です。

包丁やまな板は、肉用、魚用、野菜用と別々にそろえて、使い分けるとさらに安全です。

ラップしてある野菜やカット野菜もよく洗いましょう。

冷凍した食品を調理台に放置したまま解凍するのはやめましょう。室温で解凍すると、食中毒菌が増える場合があります。解凍は冷蔵庫の中や電子レンジで行いましょう。また、水を使って解凍する場合には、気密性の容器に入れ、流水を使います。

料理に使う分だけ解凍し、解凍が終わったらすぐ調理しましょう。

解凍した食品をやっぱり使わないからといって、冷凍や解凍を繰り返すのは危険です。冷凍や解凍を繰り返すと食中毒菌が増殖する場合があります。

包丁、食器、まな板、ふきん、たわし、スポンジなどは使った後すぐに洗剤と流水で良く洗いましょう。ふきんの汚れがひどい時には、清潔なものと交換しましょう。漂白剤に1晩つけ込むと殺菌効果があります。

包丁、食器、まな板などは、洗った後、熱湯をかけると殺菌効果があります。たわしやスポンジは、煮沸すればなお確実です。



④ 調理

調理を始める前にもう一度、台所を見渡してみましよう。

下準備で台所がよごれていませんか？ タオルやふきんは乾いて清潔なものと交換しましょう。



加熱して調理する食品は十分に加熱しましょう。食中毒菌がいたとしても殺すことができます。めやすは、中心部の温度が75℃で1分間以上加熱することです。

料理を途中でやめてそのまま室温に放置すると、細菌が食品に付いたり、増えたりします。途中でやめるような時は、冷蔵庫に入れましょう。

再び調理をするときは、十分に加熱しましょう。

電子レンジを使う場合は、電子レンジ用の容器、ふたを使い、調理時間に気を付け、熱の伝わりにくい物は、時々かき混ぜることも必要です。

⑤ 食事

食卓に付く前に手を洗いましょう。

清潔な手で、清潔な器具を使い、清潔な食器に盛りつけましょう。

温かく食べる料理は常に温かく、冷やして食べる料理は常に冷たくしておきましょう。

めやすは、温かい料理は65℃以上、冷やして食べる料理は10℃以下です。

調理前の食品や調理後の食品は、室温に長く放置してはいけません。

例えば、O-157は室温でも15~20分で2倍以上に増えます。



⑥ 残った食品

きれいな器具、皿を使って保存しましょう。

早く冷えるように浅い容器に小分けして保存しましょう。

時間が経ち過ぎたら、思い切って捨てましょう。

残った食品を温め直す時も十分に加熱しましょう。めやすは75℃以上です。

味噌汁やスープなどは沸騰するまで加熱しましょう。

ちょっとでも怪しいと思ったら、食べずに捨てましょう。



「6つのポイント」は食中毒予防の三原則から成っています。

家庭から食中毒をなくしましょう。

食中毒は簡単な予防方法をきちんと守れば予防できるものです。

(栄養管理室室長/濱端 直樹)

糖尿病教室のごあんない



当院に通院されている方ならどなたでもご参加頂けます。
(ご家族の方も一緒にお話をお聞き頂けます。)
申込用紙は内科受付のTVカード精算機の上にあります。

日時 2018年8月7日(火) 午前11時~午後2時

場所 第2会議室(2階)

内容 『糖尿病と薬』 薬剤師

『本当に血糖値を下げる糖質制限・上級編
~野菜を味方につけよう~』 管理栄養士

※試食会(400円/材料費込) 筆記用具をお持ちください

看護学校便り

平成30年度

中国四国グループ内看護学生フォーラムに参加して

国立病院機構中国四国グループ内には、病院が22施設、附属看護学校が9校あります。このフォーラムは、国立病院機構の提供する医療・看護についての理解を深め、グループ内病院附属看護学校の交流をはかることを目的に毎年2年生を対象に開催されます。今年は5月18日に岡山で開催され、私たち37期生34名が参加しました。



学校紹介では、各校ならではの工夫があり、それぞれの特徴や魅力を感じました。本校では、看護学生フォーラム委員を中心に4月から学校紹介の資料づくりにとりかかりました。まず、徳島のPRとして、阿波弁を披露しました。「まけまけいっばい入れてな〜」は「あふれるほどいっばい入れて」という意味ですと紹介すると会場から笑いと、「かわいい〜」とどよめきの声が聴かれ、他校の学生さんの関心をぐっと引き寄せました。



それから、鳴門の渦潮や祖谷のかずら橋などの名所、そば米汁や徳島ラーメンなどの食べ物、1年間の学校行事を紹介した後、「看護学生のある1日の様子」と題して、登校から校内美化、授業や放課後の学習風景、休日のボランティア活動などを紹介し、最後に37期生全員で阿波踊りを披露しました。他校の学生からは「阿波踊りがとてもよかったです。同じTシャツを着て団結を感じました」との感想をいただきました。

病院紹介では、認定看護師や専門看護師、診療看護師（JNP）などに興味を持ちました。医師はひとつの診療科の専門性を極めている印象をもっていたのですが、看護師にも専門性が求められていると感じました。就職はまだ先のことと思っていたのですが、フォーラムに参加して就職をイメージすることができ、早めに目標とする病院を見つけたいと思いました。



今回、看護学生フォーラムに参加し、同じグループ内の看護学生と交流でき、有意義な時間を過ごすことができました。同じ志を持つ仲間として、お互い頑張りたいたいと思いました。また、国立病院機構の特徴、医療・看護について理解でき、看護師になりたいという思いがより強くなりました。

(第2学年 第37期生／大西由美／岸田咲笑子／千葉愛子／中尾汐里／林彩夏)

「ひょうたん島周遊船」へ行ってきました。

緑深まる5月下旬、重症心身障害児（者）病棟の社会見学が行われ、「ひょうたん島周遊船」へ行き、クルーズを体験しました。徳島市の新町川水際公園から出発している「ひょうたん島周遊船」は、徳島市を囲む新町側・助任川などを周遊する遊覧船で、20～30分ほどで一周することができます。上空から見ると、その形が“瓢箪”のように見えることから「ひょうたん島」と呼ばれているそうです。

3日間を予定しており、各病棟楽しみにしていましたが、あいにく2日間は雨模様。「ゆめタウン徳島」への実施となりました。「ゆめタウン徳島」では、美味しいスイーツや店内散策を楽しむ事が出来ました。



今回は「ひょうたん島周遊船」に出掛けた日の様子をご紹介します。

5月24日、天候に恵まれ、夏に近づく陽射しを感じながら、出掛けました。到着後は、一人ずつ船に乗り込み、い

ざ出発！「行ってきます」と、見送る職員に手を振り、周遊開始です。どんどんと変わっていく風景の中、気持ちよい風を感じつつ、船は進みます。視線を横に向けると川からの町並みを楽しむこともでき、徳島中央公園や県庁を眺めることもできます。また、“新町橋”や“かちどき橋”の下を船でくぐる体験もできました。気持ちのよい風を感じて、とてもにこやかな表情をされている患者さんや、笑顔の絶えない患者さんの様子に、とても有意義な時間や体験となったことを実感しました。降船後は、公園にて水分補給をしながら穏やかなひと時を過ごしました。帰りの車中でも、にこやかな表情の患者さんの姿がとても印象的でした。今回、雨天のため実施できなかった病棟もありましたので、ぜひ体験できるよう今後も計画・実施していきたいと思えます。



興味のある方は「ひょうたん島周遊船」、ぜひ体験してみてくださいはいかがでしょうか？

(療育指導室 保育士／浦岡しのぶ)