

原田病院外来診察担当表 (2025年9月15日～)

●診察時間:午前9時～12時 午後4時～6時 ●受付時間:午前8時30分～12時 午後3時30分～6時

☆当院では待ち時間短縮のため午前中の診察は予約制となっております☆

□一般内科外来 □糖尿病外来 □泌尿器科外来 □整形外科外来 □慢性腎臓病(CKD)外来 □腹膜透析(PD)外来

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	1診	山下(和)	山下(秀)	重本	西澤	荒川	重本
	2診	土井俊樹	西澤	水入	水入	山下(秀)	山下(和)
	3診	佐々木	大下	土井俊樹	—	大下	佐々木
	4診 DM	田中	小林(貴)	藤原	向井	向井	(第1・3・5週目) / (第2・4週目) 大野 / 春日
	5診	安達	枝廣(初診)	田中	小林(貴)	弓場	(第1・3・5週目) / (第2・4週目) 土井俊郎 / 岡野
	6診 初診	佐川	森井	藤田(綾)	藤原	佐味	沖本
	7診	血液内科 藤井	藤田(潔)	藤田(潔)	藤田(潔)	藤田(潔)	広大
	8診	—	—	—	—	—	佐川(初診)
午後	1診	15:30～16:00(予約)/16:00～18:00 枝廣	15:30～16:00(予約)/16:00～18:00 佐川	15:30～16:00(PD)/16:00～18:00 土井俊樹	15:30～16:00(予約)/16:00～18:00 弓場	15:30～16:00(予約)/16:00～18:00 藤田(綾)	15:30～16:00(予約)/16:00～18:00 佐味
	2診	14:30～16:30(不定期) 呼吸器 濱田	14:00～18:00 呼吸器 宮本	15:30～16:00(予約)/16:00～18:00 沖本	14:00～16:00 西澤・澤村	16:00～18:00 呼吸器 濱田	—
	3診	14:00～17:00 循環器 橋本	14:30～16:00 西澤	13:30～17:00(第2・4週) 血液内科 進藤	14:00～17:00 循環器 東原	—	15:00～17:30 森井
	4診	—	14:30～16:30(第2・4週) 循環器 中野	—	—	14:00～16:00 特定健診/DM 藤原	—
	5診	14:30～17:30 広大医師	14:00～17:00 広大医師	13:00～16:00 フットケア 藤原	14:30～17:30 広大医師	—	—
	7診	14:00～17:00 藤田(潔)	13:30～16:30 リウマチ・膠原病 藤井(真)	13:30～16:30 リウマチ・膠原病 大本	—	13:30～16:30 リウマチ・膠原病 茂久田	—
	8診	—	14:30～15:00/12:00～13:30 HHO 西澤 / 移植シフト外来 札幌	—	—	12:00～13:30 移植シフト外来 札幌	—

※手術・救急・学会などにより担当医が予告なく変更になることがあります。

一陽会

原 田 病 院 院 長 山下 和臣
〒731-5134 広島市佐伯区海老山町7番10号
TEL 082-923-5161 FAX 082-921-8035

一 陽 会 ク リ ニ ッ ク 院 長 荒川 哲次
〒731-5133 広島市佐伯区旭園10番3号
TEL 082-924-0033 FAX 082-924-0037

イーストクリニック 院 長 加藤 曜子
〒732-0814 広島市南区段原南1丁目3番53号 広島イーストビル6F
TEL 082-506-0123 FAX 082-567-7115

横 川 ク リ ニ ッ ク 院 長 内藤 隆之
〒733-0011 広島市西区横川町2丁目7番19号 横川メディカルプラザ3F
TEL 082-231-0111 FAX 082-231-0155

グ ラ ン ホ ー ム あ さ ひ 施設長 三上 タ子
デ イ サ ー ビ ス 楽 々 園 所 長 見土 裕崇
〒731-5133 広島市佐伯区旭園9番31号
TEL 082-943-7773 (グランホームあさひ)
TEL 082-943-8585 (デイサービス楽々園) FAX 082-943-8600 (共通)

クローバー訪問看護ステーション 所 長 木村 美智代
クローバー居宅介護支援事業所 所長代行 原田 和恵
〒731-5134 広島市佐伯区海老山町7番10号 (原田病院内)
TEL 082-925-6222 (訪問看護)
TEL 082-925-6221 (居宅介護) FAX 082-925-6223 (共通)

ケ ア レ ジ デ ン ス 楽 々 園 施設長代行 東 欣子
クローバーヘルパーステーション 所長代行 東 欣子
〒731-5136 広島市佐伯区楽々園3丁目14番3号
TEL 082-943-8686 (ケアレジデンス楽々園)
TEL 082-943-7088 (ヘルパーステーション) FAX 082-943-8588 (共通)

発行 一陽会広報委員会

〒731-5134 広島市佐伯区海老山町7番10号
TEL 082-923-5161(代) FAX 082-921-8035
ホームページ http://www.icy.or.jp E-mail info@icy.or.jp (一陽会 広報室)
ご意見ご質問があれば上記の一陽会広報室までご一報ください。

周辺地図



あとがき

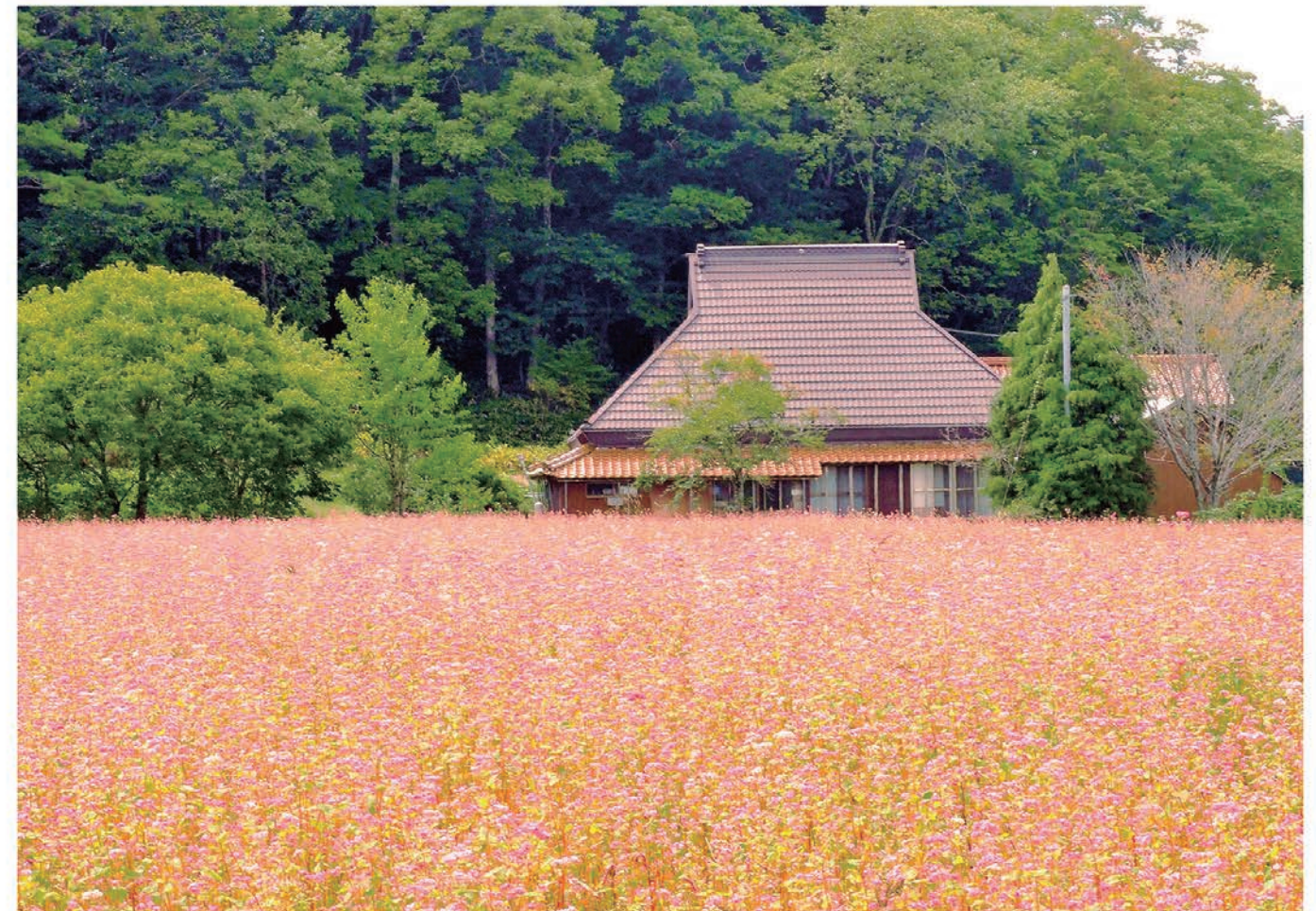
この夏から初秋にかけ新型コロナウイルスの感染者数が増加に転じました。◆今回の流行では、オミクロン系統「JN.1」から派生したニルバス株(NB.1.8.1)が主流となり、その伝播性の向上や免疫逃避の可能性が指摘され感染拡大を加速させました。実際、東部保健所管内では基準を上回る報告があり9月18日には広島県から医療ひっ迫警報が発令されました。9月末時点で新規感染者数は6週ぶりに減少傾向ですが警報は継続されており、引き続き警戒が必要です。◆これから本格的なシーズンを迎えるのがインフルエンザです。新型コロナウイルスとインフルエンザ、どちらもワクチン接種が重症化を防ぐ最大の防御策となります。◆インフルエンザワクチンは今シーズンの流行株として予測されている、A型(H1N1)(H3N2)、B型(ビクトリア系統)を含んだ3価ワクチンとなります。◆当院でも接種の準備を進めておりますので、接種を希望される方はご検討ください。また、発熱や咳などの症状がある場合は来院前にご相談ください。◆季節の変わり目は体調を崩しやすいです。基本的な感染予防対策を継続していただき、この秋・冬を健やかに乗り切られますよう、心よりお祈り申し上げます。(K.I)

あさひ

一陽会広報誌

令和7年

vol.81



題名「北広島市の秋」

撮影：一陽会クリニック 北森 初男

Contents

1. イーストクリニック 新院長就任
2. 「地域包括医療病棟」について
3. Series 連携医療機関のご紹介「井口医院」
4. 医療DX推進室 開設のお知らせ
5. 第70回 (社)日本透析医学会学術集会
6. 第28回 広島県理学療法士学会 優秀賞受賞
7. 「胃がん検診専門技師・肺がんCT検診認定技師」について
8. Column いきいきさん
9. Series 健康レシピ

一陽会 基本理念

- 愛** 愛情ある奉仕の心を以て地域医療・介護に貢献します。
- 和** 和衷協同して技術の向上と人格の形成に努めます。
- 誠** まごころ 誠心と創意工夫を以てその職責を全うします。
- 一陽会では、「愛・和・誠」を是訓と定め、その理念に基づいた組織づくりを行っています。

イーストクリニック 新院長就任

9月よりイーストクリニック院長に、加藤曜子が就任しました。

このたび、イーストクリニック院長に就任しました加藤曜子でございます。福岡県久留米市出身で久留米大学医学部を卒業後、東京女子医科大学病院にて初期臨床研修を行い、同病院腎臓内科に入局いたしました。その後、横浜労災病院、戸田中央総合病院、古賀病院21などの基幹病院にて腎臓内科及び透析医療に従事してまいりました。

広島に転居後の2011年6月に医療法人一陽会へ入職し、横川クリニック、一陽会クリニックを経て、イーストクリニックに勤務、このたび、同クリニック院長を拝命いたしました。

当クリニックは1998年5月、内科・腎臓内科・透析クリニックとして開院以来、27年にわたり地域医療に貢献してまいりました。これまでの経験を活かし、研鑽を積み重ねながら、質の高い医療の提供に努めていきます。また、患者さんお一人おひとりに寄り添い、安心して通っていただけるようにスタッフ一同心を込めて診療に取り組んでまいります。

これからも変わらぬご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。



イーストクリニック
加藤 曜子

「地域包括医療病棟」について

原田病院では令和6年度診療報酬改定に伴い、令和7年5月急性期一般入院料2の1病棟60床を「地域包括医療病棟」に転換しました。

地域包括医療病棟とは、高齢者の救急患者さんを受け入れる体制を整え、リハビリテーション、栄養管理、退院支援等を包括的に担う病棟です。これらの機能を充実させることで早期の在宅復帰を目指した医療・看護を提供します。

地域包括医療病棟における医療サービスのイメージ



入院の対象は、高齢の救急患者、在宅復帰のために手厚い医療・看護・リハビリを必要とする方です。介護保険の利用も視野に入れ、かかりつけ医、社会福祉士、訪問看護、ケアマネジャー等と連携を図り、医療と暮らし(生活)の両面から多職種でサポートを行います。

入院期間は患者さんの状態により適切な入院期間を提案しますが、90日が入院期間の限度で、平均在院日数は21日以内となります。その他にも様々な施設基準がありますが週1回病床管理に関する会議を開催し、日々多職種協働でクリアできるよう努めています。

原田病院は患者さんご家族が安心して今後のことを共に考えていくことができるよう、しっかり寄り添うことを大切に、高齢者救急医療と充実したケアを提供しています。

包括連携部 部長 飯村 久二子

Series

連携医療機関のご紹介 井口医院 (広島市安佐北区可部)

「我が家にある安心感と家族のような信頼感を目指します！」
今回は安佐北区可部にあります井口医院のご紹介です。

当院は1978年に安佐北区可部で先代が開業し、2007年に移転し有床診療所としましたが、同年に先代の急逝に伴い私が承継しました。現在、内科・泌尿器科の一般外来、在宅医療、血液透析(69床)の診療を行っております。距離は離れていますが、原田病院様には開業当初より患者様の透析導入をはじめ、入院必要時やシャントトラブルなど大変お世話になり感謝しております。また、前一陽会理事長・原田 知先生は当院先代の中学高校大学の1つ先輩にあたり、ずっと下宿先も一緒であったご縁もあり、父・息子とも大変お世話になりっぱなしです。透析患者様も高齢化が顕著

であり、医療連携の必要性を以前に比べ更に痛感しております。今後とも腎臓医療をはじめ広島の医療リーダーとしてご指導のほどよろしくお願い申し上げます。

医療法人仁医会 井口医院
理事長 井口 雅之



- 所在地 〒731-0221 広島市安佐北区可部7-5-7
TEL:082-815-1777 FAX:082-815-4430
- 診療科目 内科・泌尿器科
- 診療時間 9:00~13:00、15:00~18:00(木曜・土曜を除く)
- 休診日 木曜午後、土曜午後、日曜、祝日
- 駐車場 30台



医療DX推進室 開設のお知らせ

この度、一陽会では「DX推進室」を新設いたしました。

医療DX(デジタルトランスフォーメーション)は、デジタル技術を取り入れることで、医療の質や安全性を向上させ、患者さん一人ひとりに寄り添い、安心できる医療体制を創り出すことを目指しています。

当院の是訓である「愛」「和」「誠」の精神に基づき、以下の取り組みを進めてまいります。

- **愛：愛情ある奉仕の心を以って地域医療・介護に貢献する**：患者さんとの対話を大切に、デジタル技術を活用することで、診療情報をより迅速かつ正確に共有、患者さんの声に耳を傾けながら、その人らしい生き方を支えるサポート体制を構築します。
- **和：和衷協同して技術の向上と人格の形成に努める**：スタッフ間の連携を強化し情報共有システムを構築することで、よりスムーズな情報連携を実現します。これにより患者さんと向き合う時間を増やしチーム医療をさらに充実させます。
- **誠：誠心と創意工夫を以てその職責を全うする**：医療の安全性向上に取り組みます。診療データの自動記録や電子化を進め、医療ミスを未然に防ぎ、患者さんやご家族の不安を和らげます。

今後も、地域の皆さまの健やかな暮らしを支える医療拠点として、より質の高い医療を提供できるよう努めてまいります。



医療DX推進室
室長
稲本 健司



第70回 (社)日本透析医学会学術集会

令和7年6月27日(金)～29日(日)大阪で開催された、第70回 (社)日本透析医学会学術集会に、3セッションでの座長および14演題の研究発表を行ってまいりました。

今回の研究の成果を今後の診療に活かしてまいります。

【座 長】

セッション：リン低下薬(テナパノール) / New insight 座長：水入 苑生
 セッション：一般演題(ポスター) PD/その他 座長：西澤 欣子
 セッション：一般演題(ポスター) 032「看護/スタッフ教育」 座長：新田 千恵美

【研究発表】

Vascular access不全によりPalliative PDへ移行した3例 ～穏やかな終末期を迎えるための透析療法～

○西澤 欣子、土井 俊樹、森井 健一、山下 秀樹、札幌 保宏、水入 苑生、山下 和臣

透析患者の椎体圧迫骨折に対する経皮的後弯矯正術(BKP)の経験

○土井 俊樹、西澤 欣子、山下 秀樹、山下 和臣、土井 俊郎

当院におけるテナパノールの使用経験

○森井 健一、土井 俊樹、有田 美智子、荒川 哲次、内藤 隆之、西澤 欣子、重本 憲一郎、山下 和臣、水入 苑生、正木 崇生

血液透析患者のQTc延長とその関連因子

○水入 苑生、西澤 欣子、土井 俊樹、大久保 愛子、森井 健一、鳥田 一義、山下 和臣、重本 憲一郎、正木 崇生

ステントグラフト追加挿入症例の経験について

○札幌 保宏、沖本 昂祐、森本 恵美、弓場 義雄、倉脇 壮、大久保 愛子、森井 健一、土井 俊樹、山下 秀樹、西澤 欣子、山下 和臣

再度の療法選択でマージナルドナーから生体腎移植を行った一例

○森本 恵美、札幌 保宏、沖本 昂祐、弓場 義雄、倉脇 壮、大久保 愛子、森井 健一、土井 俊樹、荒川 哲次、山下 秀樹、西澤 欣子、水入 苑生、山下 和臣

機械学習を用いた血液透析患者の早期内シャント不全の予測

○大久保 愛子、弓場 義雄、倉脇 壮、森井 健一、土井 俊樹、西澤 欣子、山下 和臣、札幌 保宏、重本 憲一郎、水入 苑生、正木 崇生

透析中運動療法を実施している血液透析患者へNRI-JHを用いた栄養評価 ～GNRIと比較して～

○松井 未紀、田中 秀人、山縣 抄織、小野 亮一、鳥田 一義、小野 京香、有田 美智子、頼岡 徳在

RLSを有する低Albumin血症の患者に対しビタミンE固定化膜を使用した低置換後希釈OHDFが有効であった一例

○木村 優之、森田 直美、鳥田 一義、水入 苑生、土井 俊樹、山下 和臣

在宅で高齢者が不安なく簡易腹膜平衡機能検査を行うために ～自動腹膜透析(APD)用装置のデータ通信機能を活用した効果～

○田原 千秋、山縣 抄織、松村 佳江、宮本 弘美、新田 千恵美、有田 美智子、頼岡 徳在

排水基準pH対応過酢酸系除菌洗浄剤Sanacide®-XPの短期間使用経験 ～第5報～

○田中 秀人、松井 未紀、山縣 抄織、小野 亮一、鳥田 一義、小野 京香、有田 美智子、頼岡 徳在

エコ下穿刺の指導

○木谷 博之、中村 健一、昌木 秀介、栗栖 啓子、鳥田 一義、藤野 早知栄、内藤 隆之

PMF-21AとNVF-21MのTAT,PF4の変化についての検討

○田淵 嵩人、木村 優之、加島 みゆき、森田 直美、鳥田 一義、水入 苑生、土井 俊樹、山下 和臣

バスキュラーアクセス再穿刺率低下に向けた当院の取り組み

○吉崎 博行、奥垣内 彰、菅 由香里、稲本 健司、手島 和子、多川 和宏、鳥田 一義、加藤 曜子、碓井 公治、荒川 哲次



第28回 広島県理学療法士学会 優秀賞受賞

「第28回 広島県理学療法士学会」において原田病院リハビリテーション科 岸田 裕司の研究発表が学会優秀賞を受賞いたしました。

学会名：第28回 広島県理学療法士学会

日 時：2024年12月1日(日)

場 所：三次市民ホール きりり

原田病院 リハビリテーション科
岸田 裕司



糖尿病足病変患者の理学療法経験

～他職種連携とoff-loadingを意識した介入により潰瘍治癒と歩行獲得に至った症例～

○岸田 裕司、西澤 欣子、山下 和臣、水入 苑生、福田 哲士、難波江 経史

【はじめに】

糖尿病の悪化から重度の神経障害、歩行障害をきたした糖尿病患者の糖尿病性足病変治療と歩行トレーニング量の確保と相反する課題に対するリハビリテーションを経験したので報告する。

【症例紹介】

50歳代男性。約22年前、2型糖尿病を指摘されインスリン治療開始後、治療の自己中断、再開を繰り返していた。20X年Y月、筋力低下を主訴に糖尿病内科を受診、治療再開。20X年Y+1月Z日、自宅生活可能なADLであったが、重度の筋力低下、歩行障害から就業困難でリハビリ目的に当院入院。

【経 過】

入院翌日より理学療法開始。足関節背屈(0°/ー5°)、母趾中足趾節関節伸展(15°/15°)の関節可動域制限、膝伸展筋力7.9kgf/7.2kgf(体重支持指数0.14/0.13)、前脛骨筋、下腿三頭筋、足趾伸展筋群、足趾屈曲筋群はMMT2と重度の筋力低下を認めた。また、足趾の表在感覚、足趾・足底部分の触圧覚、母趾趾節間関節での振動覚は重度感覚障害を認め、足底面には右母趾球、第五中足骨頭変形部分に胼胝形成、左小趾球に潰瘍形成(神戸分類Type I)が見られた。ADLは修正自立であるが、低い椅子からの立ち上がりは介助を要した。歩行は5m程度のフリー歩行は可能も、鶏歩様、knee joint locking、foot flatを呈し、膝折れからの転倒リスクが高い状態であった。胼胝・潰瘍に対しては、皮膚・排泄ケア認定看護師に介入依頼し、創部処置を行い、また義肢装具士と相談し、胼胝・潰瘍形成予防目的に足底板を作成、作成期間中は免荷フェルトを使用した。足趾・足部を含む下肢のストレッチ、筋力強化を重点的にを行い、潰瘍・胼胝の状態の確認を介入毎に実施した。感覚面とバランス面の強化目的に、感覚運動トレーニングと有酸素運動を合わせて積極的に行った。関節可動域は足関節背屈(10°/10°)、母趾MTP関節伸展(45°/40°)、膝伸展筋力15.4kgf/14.4kgf(体重支持指数0.30/0.28)と改善、しかし、前脛骨筋、下腿三頭筋、足趾伸展筋群、足趾屈曲筋群は臨床上改善傾向にあったがMMT2と評価上の変化はなかった。65病日に左小趾球の潰瘍は消失し、右母趾球、第五中足骨頭変形部分に胼胝は軽快した。低めの椅子からの立ち上がり、T字杖を使用した屋外歩行が可能となり、過度なknee joint lockingは消失、転倒リスクは軽減し、段差昇降は手すりを使用して可能となり、退院後は、代謝内科、看護師によるフットケア外来、足病変に対する外来リハビリを予定し、69病日目に自宅に退院した。

【考 察】

本症例は糖尿病性神経障害により下腿遠位に重度感覚障害を有し、筋力低下と可動域制限から胼胝・潰瘍形成し下肢切断リスクが高い状態と考えられた。潰瘍・胼胝の適切な処置、足底板による足底負荷量をコントロールし、練習量の確保出来たこと、感覚運動トレーニングによる学習的な効果により、足病変の軽快と歩行の安定化に至ったと考える。また、糖尿病性足病変患者の歩行獲得には各専門職の連携が有用であることが示唆された。

【倫理的配慮】

一陽会原田病院倫理審査委員会の承認を得た。(承認番号：202405)

表彰状

学 会 優 秀 賞

岸田 裕司 殿

あなたは第28回広島県理学療法士学会において学術の向上に貢献する優秀な発表を行いました
その栄誉を称えこれを表彰いたします

令和7年6月21日

第28回 広島県理学療法士学会

学会長 吉川 陽樹



「胃がん検診専門技師・肺がんCT検診認定技師」について

胃がん検診専門技師・肺がんCT検診認定技師として
安心で正確な検査を行います。

診療放射線技師になって16年目、原田病院で働き始めて3年になります。様々なモダリティの検査を担当し、日々「患者さんの安心」を第一に考えて仕事をしています。

私は現在、「胃がん検診専門技師」と「肺がんCT検診認定技師」という2つの資格を取得しています。どちらも、がんの早期発見に欠かせない資格です。今回は、そのお話をさせてください。

■ 胃がん検診専門技師



胃バリウム検査

この資格は、バリウムを使った胃のX線検査を安全・正確に行うためのものです。

胃がんは、初期のうちは症状がほとんどなく、気づいたときには進行していることも少なくありません。だからこそ、定期的な検診がとても大切なのです。

当院では、初めて検査を受ける方や「バリウムはちょっと不安…」という方にも、安心して受けていただけるよう心がけています。事前にしっかり説明を行い、検査中は体位変換を丁寧にサポートし、必要に応じて安全に配慮しながら直接お手伝いします。また、できるだけ短時間で終わらせるよう、スムーズな進行を大切にしています。

そして何より、早期の胃がんを見逃さないよう、常に注意を払いながら検査を行っています。

■ 肺がんCT検診認定技師

この資格を持つことで、肺がんをしっかり見つけるための知識と技術を身につけています。私たち技師は、ただ画像を撮るだけではありません。「あれ？ここ、ちょっと怪しいな」と気づく力が必要です。そして、医師へ報告をする、それが、私たちの大事な仕事です。

CT検査は、胸部レントゲンでは見えない小さな病変も見つけやすい検査です。だからこそ、私たちの目と技術がとても重要になります。

早く見つけて、早く治療へつなげる。その一心で、私たちは毎回撮影しています。

■ 不安より、安心を

「ちょっと不安だからやめておこう」そんな声を聞くことがあります。

でも、検査は短時間で終わり、早期に見つかれば治療の選択肢も広がります。

なにより、自分や家族の健康を守ることにつながります。

私が大切にしているのは、「安心して受けてもらうこと」。笑顔で声をかけ、わかりやすく説明することで、少しでも不安を減らせたいと思っています。

「思ったより楽だったよ」と患者さんに言っていたことが、本当にうれしい瞬間です。

これからも、学びを続けながら、地域のみなさんの健康を守るお手伝いをしていきます。

「最近、検査を受けていないな…」と思った方は、ぜひこの機会にご相談ください。

早めの一歩が、あなたとご家族の安心につながります。



原田病院 診療放射線科
胃がん検診専門技師
肺がんCT検診認定技師
大畑 秀太



CT装置

Column

いきいきさん

クローバー保育園
園長 下鍛治 恵子



仕事が心の糧となっています！

一陽会に入職して18年、子どもの愛くるしい表情や素直な表現に魅せられて働いています。私の父は以前より原田病院に通院していたので私の就職をととても喜んでくれました。一陽会では国内外の職員旅行や他部署の方との多種多様な研修でスキルを磨く中で相談しあえる頼もしい仲間ができました。クローバー保育園は今年で開園35周年を迎え、これまでに一陽会の職員のお子さん327名が卒園しました。中には、卒園児が一陽会職員となり自分の子どもを預けている方もいます。入園した頃は涙を流していた子ども達が今では「ママがんばって」と笑顔でエールを送る可愛い姿に感動と成長を感じます。私にとってこの仕事は心の糧となります。これからもフォローしあえる職員と共にアットホームな雰囲気の中で子どもたちが「楽しかった」「明日もくるね」と笑顔で通える、保護者が安心して働ける保育園を目指していきます。



Series

健康レシピ 豆乳ゼリー



豆乳は「畑のお肉」と言われる大豆から作られるため、良質なたんぱく質を豊富に含んでいます。ほかにもカリウムなどのミネラルの他に大豆特有のイソフラボン、サポニン、レシチンなどの機能性成分が含まれています。大豆イソフラボンは骨粗しょう症の予防や更年期障害の改善等が期待されています。サポニンには血栓予防、レシチンには動脈硬化を予防する働きがあります。凝固剤として使用したアガーは透明感があり、常温でも溶けにくいのが特徴です。甘さ控えめのレシピなので、果物をのせたり、黒蜜やきなこをかけるなど好きなアレンジでお召し上がりください。

エネルギー：95Kcal/
たんぱく質：3.7g/脂質：2.0g/塩分：0g

《材料(2人前)》

無調整豆乳	200cc
砂糖	18g(大さじ2)
アガー	5g(小さじ1と2/3)
みかん缶	2切
パイナップル缶	1切
さくらんぼ	1個

《作り方》

- ①砂糖とアガーを計量し、よく混ぜ合わせておく。
- ②鍋に豆乳と①を入れ、弱めの中火で焦げないように混ぜながら加熱する。
- ③煮立つ前に火からおろし、お好みの器に盛付け、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

管理栄養士 目次 さつき