



# 健康づくり応援通信

健康づくり課 ☎ 21-0267



動画で確認



今回は、「鶏むね肉と小松菜のさっと煮」を紹介します。  
パサつきがちな鶏むね肉ですが、かたくり粉をまぶしてゆでることで、やわらかく仕上げることができ、食べやすくなります。  
また、しょうがを使うことで香りや風味が増し、料理の味を引き立たせてくれます。

## 鶏むね肉と小松菜のさっと煮

### 【材料】（1人分）

- 鶏むね肉(皮つき)……30g
- かたくり粉……………小さじ1/3
- 小松菜……………1株
- しいたけ……………小2枚
- 酒……………小さじ1/4
- しょうがのしぼり汁…少々
- しょうがの千切り… 2g
- めんつゆ(2倍濃縮)… 小さじ2
- 水……………大さじ2
- ごま油……………小さじ1

### 【作り方】

- ①鶏むね肉を一口サイズになるように斜めにそぐように切る。Aをもみ込んで10分程度置いておく。
- ②鍋に湯を沸かし、①の鶏むね肉にかたくり粉をまぶし、さっとゆでてざるにあげる。
- ③小松菜は軸と葉に分けて一口サイズに切る。  
しいたけは傘を斜めに3等分に切り、軸は裂く。
- ④鍋に湯を沸かし、③の小松菜としいたけをさっとゆでてざるにあげる。
- ⑤空になった④の鍋にBを入れて中火にかけ煮立ったら鶏むね肉、小松菜、しいたけを入れてひと煮立ちさせる。

【栄養価（1人分）】エネルギー 170kcal たんぱく質8.6g 脂質 9.5g  
カルシウム 142mg 鉄 2.6mg 食塩 1.4g



# 成羽病院通信

成羽病院 ☎ 42-3111

## 診療放射線技師を「ご存じですか？」

病院では、さまざまな職種の人たちが働いています。今回はその中から診療放射線技師の仕事についてご紹介いたします。私たち診療放射線技師が行う検査の中には、胸部や骨のレントゲン写真でおなじみの一般撮影や、バリウムを飲んで胃を膨らまし、くるくる回り写真を撮る胃のバリウム検査、女性の方には乳癌検診で乳房を板で圧迫し薄く伸ばした状態で写真を撮るマンモグラフィ検査、医療系のドラマでよく登場するCT検査、MRI検査などがあります。MRI検査以外は、放射線を利用し被ばくを伴います。そのため、医師が検査を行う上でメリットがメリットを上回ると判断し、患者さんの同意が得られた場合のみ検査を行います。

私たちは、医師の具体的な指示(撮影部位、撮影方法、病名、目的など)により必要最小限の放射線を照射し最適な画像が得られるよう心掛けています。また、検査で一定の画質が維持できるように日々点検をしています。始業前、終業後に行う点検は診療中のトラブルを極力抑えるために行っており、翌日の検査に備えています。装置の異常を未然に防ぐためにメーカーによる点検も行っています。

患者さんに安全に安心して検査を受けていただけるように、これからもスタッフ一同優しい対応を心がけて参ります。



放射線室 片山剛 室長 かたやま つよし

