

アブ・ニール



フジ虎ノ門グループ

みらいをつなぐ情報誌

Vol. 49

2014 Winter

海外研修報告

土田ひろかず 医師



高額療養費制度
協力医療機関
ショートステイ
短期入所生活介護 百寿
新棟ニュース
ゆみ子'S キッチン

専門医師に聞く

田中泰弘 医師



Column

Dr. コラム

フジ虎ノ門整形外科病院 理事長 土田 博和

LOOK JAPAN



「世界一安全な国ですよ。」

ロマンスグレーのダンディ院長のお言葉です。

タイとシンガポールは知っていても「マレーシア」と聞くととはてな?と思われる皆さんも多いのではないのでしょうか。そういう私もマレーシアは初めてで、タイから赤道に伸びるマレー半島とボルネオ島の北方(日本の国土より少し狭い)に3000万人(回教徒が60%、中華人20%)が暮らす立憲君主国です。

医療法人社団 青虎会
社会福祉法人 博友会

理事長 **土田 博和**

昭和50年 関西医科大 卒業
日本整形外科学会専門医
日本リウマチ学会専門医
日本体育協会公認スポーツドクター



首相の一言

「あれっ」と目を引くエキゾチックな空港(知事選にも出ていた黒川紀章さんの作品!!)を出ると、4~5車線ぐらいの高速道路を駆け抜け50分で首都クアラルンプールへ。

地震と台風がなく平均気温27℃、政治と治安が安定して、英語が通じる国でしょうか、「海外で暮らす日本人の増加率」と「高齢者の海外移住希望国」がナンバーワンになっているのはあまり日本にも知られていません。

現地で活躍している日本人はすでに2万人を超えるといいますが、その人々が異口同音に口にするのは「人が良いこと」「皆が違っていることに寛大」ですと。もちろん「時間にルーズ」なんて欠点も聞きましたが、私のルーズさに比べれば大した問題ではないかもしれません。旧正月が間近にせまっていたからでしょう、

名物のツインタワー(日本と韓国が1本ずつ建てたという)や賑やかに化粧されたショッピングモールは、地元のマレーシア人、中国人、インド人たちのあでやかな服装と言語が入り混ざり合い、日本のような単一民族にはない異国情緒を感じさせます。どこの国にやって来たというよりASEANの国(東南アジア共和国)にやって来た感じでしょうか?

夜はお酒と社会勉強のためにさっそく街中へ……。どこにいても若者が溢れ、昔の六本木界隈を懐かしく思い出しましたが、何ら恐怖感を覚えなかったのはやはり治安が保たれている証拠でしょうか?麻薬とピストル所持は即死刑といいます…。

平均年収10万円。まだまだ発展途上国ですが、15歳以下の人口28%(日本は12%)、改革(Transformation)への強い決意などを見つけるにつけ、アジアの中ではシンガポールに続く近代化の道を歩むのではないのでしょうか…。

中国や韓国の日本嫌い、そして日本も中国や韓国に良い印象を持たない国民が増えている現状を思うと、1981年から20年間「Look Japan」を繰り返し、国民に「日本の良さ」を語りかけてくれたマハディール首相に感謝しなければなりません。本当に親日的なマレーシア。「指導者の一言」って大切ですよ、安倍首相……。



マレーシア
クアラルンプール

国家的戦略

そのマレーシア半島の先端、地図上で東京23区と同じくらいの広さのシンガポールに540万人が暮らしています。国土の狭さの割に存在感が大きい事、英国の植民地を経て1942年から3年間ほど二次大戦で日本が占領していたことはあまり知られていません。

すぐお隣のインドネシア、フィリピン等も同様に資源を求め南方に戦争を拡大していった日本の支配下に入っていたわけで、わずかな軍事力しかなかった日本がいかに無謀な戦いに挑んでいったか、「井の中の蛙」の恐ろしさを痛感します。

7～8年前に訪れた時はマーライオン（昔、王子様がライオンのような野獣を見て、ライオン→シンガ、町→プーラ）と世界の金融・貿易センターの印象でしたが、今はツインタワーの上に船が乗ったマリーナ・ベイ・サンズ、ユニバーサルスタジオ、更に大きくなった水洋博物館そしてカジノが2つ…。ちりひとつない美しい街中にはカラフルな住宅公団マンションが立ち並び、19世紀後半、イギリス植民地時代に建て



シンガポール
ホテル

られたラッフルズ・ホテルでジャズバンドをバックにピンク色のカクテルは如何でしょうか……。

小学6年生で受けるセンター試験で将来の進路が決められてしまう教育熱は日本の比ではありません。もちろん社会に出ても、終身雇用とは全く縁がなく、常に個人のキャリアアップを目指しているようです。

この小さな大国の真骨頂はなんといっても多民族の融和政策（公団マンション入居の際、各民族の比率を決め、多民族を一緒に住まわせるためにクジ引きにしている）等のグローバル国家目標をしっかりと定めていることでしょう。

一次産業や資源はありませんが、地理的優位性と多民族を調和させた多様性、そして英語の公用化を活かして国際コンベンション開催件数1位、港コンテナ取扱量2位、世界金融センターランキング4位……。世界企業の本店化を引き寄せるために株の売買益や相続税ゼロ、誘致した企業への税制優遇などの財政政策。

その真骨頂は空港を降り、最初に接するタクシー運転手の待遇を良くすること。（日本の2倍、1400万人が訪れます。）

「お金を稼ぐことが何故悪いんですか？」そう捨て台詞を残して日本を去った投資家がいましたが、シンガポールで最も尊敬されるのは「賢くお金を稼ぐ人」だそうで、日本人の「清貧を持って尊し」とは相容れなかも知れません。

岐路に立つ日本

先進国が疾る生活習慣病である「少子高齢化」。若い人が溢れるマレーシアと、出生率1.2と少子化レースで日本のすぐ後を走るシンガポール。

両国に共通するのは、例外なき規制改革とグローバル化への決意。

規制によって仕事を増やしていくお役人と、一票欲しさに既得権者の代弁者化する政治家たちがいまだ跋扈する日本。1000兆円を突破しても「10年で200兆の公共投資を」と息まき、震災後3年経つのにいまだ仮設住宅に10万人を留め

置きながら、8～10mの防潮堤（牢獄のようです）、オリンピック、リニアに原発再稼働は順序が逆でしょう!!（企業の復興増税はあっという間に廃止されたのに個人には延々と続いていくことも……。）消費税に目を奪われているうちに社会保険料なども白アリのように家計を直撃します。

減り続ける子どもたちに残すものはコンクリートですか？

それとも「免追いし故郷の海」なののでしょうか？

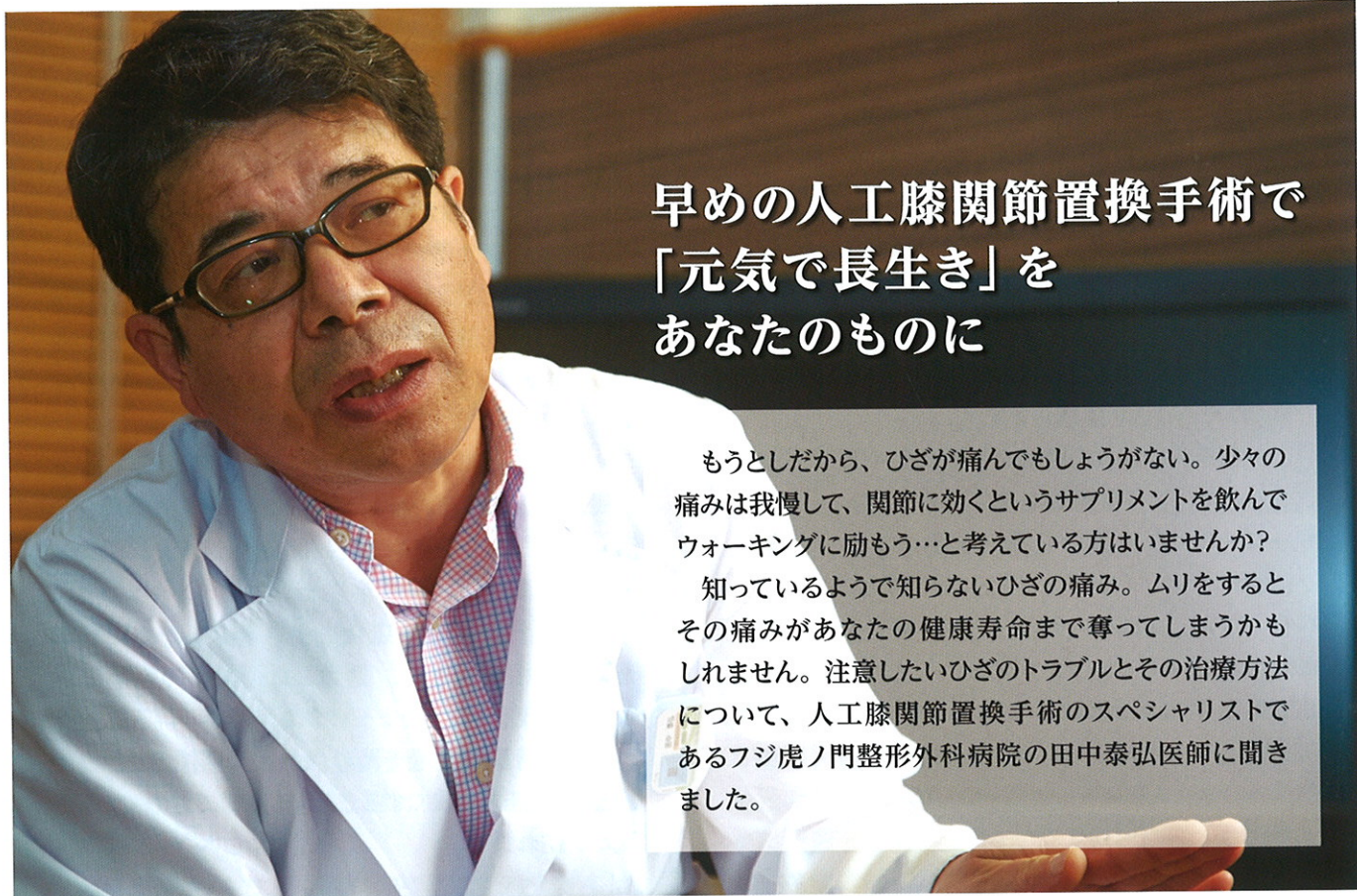
羅針盤なき日本はその岐路に立たされています。

Medical specialist



専門医師に聞く

フジ虎ノ門整形外科病院 田中 泰弘 医師



早めの人工膝関節置換手術で 「元気で長生き」を あなたのものに

もうとしだから、ひざが痛んでもしょうがない。少々の痛みは我慢して、関節に効くというサプリメントを飲んでウォーキングに励もう…と考えている方はいませんか？

知っているようで知らないひざの痛み。ムリをするとその痛みがあなたの健康寿命まで奪ってしまうかもしれません。注意したいひざのトラブルとその治療方法について、人工膝関節置換手術のスペシャリストであるフジ虎ノ門整形外科病院の田中泰弘医師に聞きました。

ひざの痛みは体からのシグナル

— としをとるとなぜひざの痛みが起こるのですか？

ひざの痛み、とくに加齢による「変形性膝関節症」に悩む患者さんは全国に3000万人いると言われています。とくに女性に多いですね。としをとるとひざのクッションの役目をしている半月板や軟骨がすり減ってきます。この段階で、立ち上がるときや動き始めに少し痛みが出ます。半月板や軟骨がすり切れてカスが出ると、それを処理しようと細胞が集まって炎症を起こし、ひざ関節を包む滑膜が刺激され、水が溜まります。私はよく「人生の苦勞がひざに出るんですよ」と言うのですが、少々の痛みは「としだからしょうがない」と我慢してしまったり、市販の湿布や痛み止めで対処されてしまう方も多いですね。

でも、そうこうしている間にも症状は進みます。軟骨がなくなると骨同士が直接当たり、関節の表面が硬化したり骨棘(こつきょく)といってトゲのようなものができたりして、歩くたびに骨自体が削られていきます。骨にも神経

がありますから、当然痛い。夜も眠れないほど痛む人もいます。こうなると、トイレに行くのも辛い。階段もダメ。「2階に100万円落ちていと言われてもいらんよ」と言った患者さんもいました。

また、日本人に多いO脚の場合、ひざ関節の内側に重心がかかるために内側の骨が減りやすく、O脚がさらにひどくなってガニ股になってきます。とくに肥満気味の方は関節への負担が大きいだけではなく、最近の研究では過食を止めようとする

ホルモンが関節の炎症を誘発し、結果的に肥満が関節の変形を起こす原因になっていると考えられています。いずれにしても、痛みを我慢していてもいいことはひとつもありません。痛みは体からのシグナルと受け取め、とりあえず専門医に受診されることをお勧めします。



進化する人工膝関節置換手術

— ひざの治療ってどんなことをするのですか？

ひざに痛みがあるとどうしても運動不足になり、肥ったり体力が衰えたりしがちです。加齢による変形性膝関節症の初期段階では、ひざ関節内の潤滑を良くするヒアルロン酸注射などで痛みを取り、水を抜くなどの治療を行ってから、本院内のプールやトレーニングルームで足の筋力トレーニングを行い、体重を減らす努力をします。可愛い水着を着てトレーニングすれば、気持ちまで若返りますよ。ただし、ヒアルロン酸注射で関節炎が治るわけではありません。痛みが増したり、O脚がさらにひどくなったり、関節がきしんで曲げにくくなってきたら、人工膝関節置換手術を考えましょう。



— 人工関節を入れるのって、なんだか怖いですね。

本院では、各地域の診療機関から紹介されて来院される変形性膝関節症の患者さんが年々増えています。その多くが人工膝関節置換手術を希望され、年間300例ほどの手術を行っています。骨を切断して関節部分をそっくり入れ替えるのではなく、傷んだ関節の表面やすり減った軟骨だけを取り除き、金属や特殊な樹脂で作った人工関節に置き換える手術です。

患者さんの症状によって関節や軟骨の状態や形、大きさは皆さん異なりますから、まずMRI（磁気共鳴画像装置）やCT（コンピュータ断層撮影装置）でひざを綿密に撮影し、変形度合いにあわせて人工関節を入れる位置や角度など、事前に手術のシミュレーションをします。変形によるO脚のようにすり減ったひざ関節の片側だけとか、傷んだお皿だけを部分的にとりかえるという場合もあります。これだと関節を繋いでいる前十字じん帯や筋肉なども切断せずに手術でき、術後の回復も早くなります。術後に怖いのが感染症です。そこで本院では、ムシ歯や歯周病のある方にはあらかじめ治療していただきます。人工膝関節置換手術は全身麻酔で行い、全置換でも約1.5～2時間で終わります。次の日からできる範囲で歩行訓練を始め、約3週間で退院できます。ひどいO脚だった方もまっすぐ伸びた肢で帰られます。

痛みのないひざで充実した人生を！

— 早めの手術を勧める理由はなんですか？



日本は、人工関節置換医療の分野では欧米諸国とともに最先進国のひとつです。人工関節の種類もひざのほか股関節、肩、肘、指など多岐にわたり、その材質や術式も急速の進化を遂げています。以前は人工関節を

骨用セメントで接着していたものが、接合部分を多孔質（ポーラス）構造に加工して新しくできた骨と人工関節が強固に一体化するなどの新技術も生まれています。

一方で、半月板や軟骨はレントゲンにも写らないため、患者さんが痛みを訴えても整形外科の関節専門医以外では変形等の異常を発見することが難しく、治療の機会を逃しているケースがまだ多いのも実情です。ひざの痛みに悩んでいる方は、1日も早く専門医の診察を受けられるようお勧めします。症状が軽いうちに早めに治療すれば、早く治ります。とくに70歳以上の方は、早めの手術をお勧めします。

ある70代のご夫人は、大好きな美術館めぐりをしたいからと置換手術を受けられ、全快してルーブル美術館を訪れることができました。リウマチひざ関節症だった36歳の男性は、置換手術を受けて念願だった富士登山を達成されました。ひどいO脚で諦めていた方もまっすぐな肢になって喜んでいます。

ひざが痛いとお外出もつい億劫になり、好きなこともできなくなって日々の暮らしも塞ぎがちになります。

痛みから開放され、自由に歩けるようになれば、やりたかったことがあれもこれもできて、楽しく充実した日常を取り戻すことができるでしょう。

「元気で長生き！」を目標に、ひざに痛みを感じたらぜひ早めに専門医の検診を受けるようにしてください。

フジ虎ノ門整形外科病院 整形外科

田中 泰弘

1983年 千葉大医学部卒。沼津市立病院整形外科部長、西島病院（沼津市）関節外科部長を経て、2013年よりフジ虎ノ門整形外科病院（御殿場市）リウマチセンター（人工関節・膠原病）センター長。静岡リウマチネットワーク、静岡東部膠原病医会幹事



Topics

高額医療費について

高額療養費制度

POINT

高額療養費制度が適用すれば通常自己負担(3割)の金額からさらに負担を軽減することができます。

健康保険使用での入院治療の場合で、1ヶ月にかかる医療費の自己負担額が高額になった場合に、限度額を超えた医療費の自己負担が払い戻しになる制度です。

入院前に保険者に申請し、『限度額認定証』の交付を受ければ、高額療養費分を払う必要がありません。

事例(膝関節手術概算金額表)

Aさん(68歳) 人工関節置換手術 20日間の場合		
内訳	総医療費	通常自己負担(3割)
入院費(20日間)	¥340,920	¥102,280
人工関節置換手術	¥950,000	¥285,000
全身麻酔	¥100,000	¥30,000
リハビリ(19日間)	¥47,500	¥14,250
計	総額 ¥1,438,420	通常の負担額 ¥431,530

※ 室料差額、テレビ代等の自費分および食事代は除きます。

※ 表は事例です。実際の料金表は患者さんによって異なります。

※ 所得を月収350,000円(一般)で算出しています。

通常自己負担額(3割負担) ¥431,530が

高額療養費制度を適用すると **¥91,814**に!

算出方法(Aさんの場合)

負担額の上限(1ヶ月)

$$(\text{¥1,438,420} - \text{¥267,000}) \times 1\% + \text{¥80,100} = \text{¥91,814}$$

※算出方法は一例です。

最終的な自己負担額はこの部分だけ!
Aさんの場合¥91,814

健康保険で給付される

高額療養費
制度が負担

自己
負担

室料差額・テレビ代等の自費分
および食事代

健康保険で給付(7割)

通常自己負担(3割)
Aさんの場合¥431,530

※ 室料差額・テレビ代等の自費分および食事代は制度に適用されません。

1ヶ月の総医療費

高額療養費制度では年齢等によって限度額が異なります

※ 1 … 月収530,000円以上。

※ 2 … 単身世帯で年収3,830,000円以上、
複数世帯で年収5,200,000円以上。

年齢	所得区分	自己負担額の上限(1ヶ月あたり)
		計算式
70歳未満	上位所得者※1	(かかった医療費から500,000円を引いた額の1%) + 150,000円
	一般	(かかった医療費から267,000円を引いた額の1%) + 80,100円
70歳以上	現役並み所得者※2	
	一般	44,400円

お問合せ

フジ虎ノ門整形外科 医事課

TEL: 0550-89-7872

Topics



フジ虎ノ門整形外科病院

協力医療機関

協力医療機関とは

院長先生が開業前にフジ虎ノ門整形外科病院に勤務されていたなどのゆかりの深い医療機関(オープンシステム)によりかかりつけの医師がフジ虎ノ門整形外科病院の施設を利用し手術・検査を行います。

入院を伴う治療などはフジ虎ノ門整形外科病院、退院後はいつものクリニックへ通院など患者さんに医療機関の紹介をします。

No.1 山本整形外科・循環器科

院長名 山本 一貴

診療科目 整形外科・循環器科

当院住所 駿東郡長泉町南一色 425-1

電話 055-989-8111

URL <http://yamamotoseikei.com/>



No.2 三島えんどうクリニック

院長名 遠藤 光俊

診療科目 脳神経外科, 整形外科, リハビリテーション科, 内科

当院住所 三島市寺町田 76-1

電話 055-999-0166

URL <http://www.myclinic.ne.jp/mishima/pc/>



No.3 額川医院

院長名 額川 功

診療科目 整形外科, リウマチ科, リハビリテーション科

当院住所 沼津市高島本町 12-20

電話 055-921-5148

URL <http://egawaiin.com/>



No.4 南一色セントラル内科

院長名 中西 幸二

診療科目 糖尿病内科, 代謝・内分泌内科, 内科

当院住所 駿東郡長泉町 南一色 283-1

電話 055-980-5777

URL <http://minamiisshiki-central.com/>



No.5 匡ペインクリニック

院長名 多久島 匡登

診療科目 整形外科, リハビリテーション科

当院住所 藤枝市駅前 1丁目 5-17

電話 054-646-7261

URL <http://website2.infomity.net/8122361/>



No.6 高橋クリニック

院長名 高橋 健司

診療科目 内科, 外科, 消化器科

当院住所 田方郡函南町間宮 895-6

電話 055-977-1121

URL -



No.7 すずき整形外科クリニック

院長名 鈴木 英之

診療科目 整形外科, 内科, リハビリテーション科, 東洋医学室

当院住所 御殿場市御殿場 372-2

電話 0550-84-5050

URL <http://www11.ocn.ne.jp/~shclinic/>



No.8 志太記念脳神経外科

院長名 豊山 弘之

診療科目 脳神経外科, 循環器科

当院住所 焼津市小柳津 371-1

電話 054-620-3717

URL <http://www.shida-clinic.com/>



No.9 石川整形外科リウマチクリニック

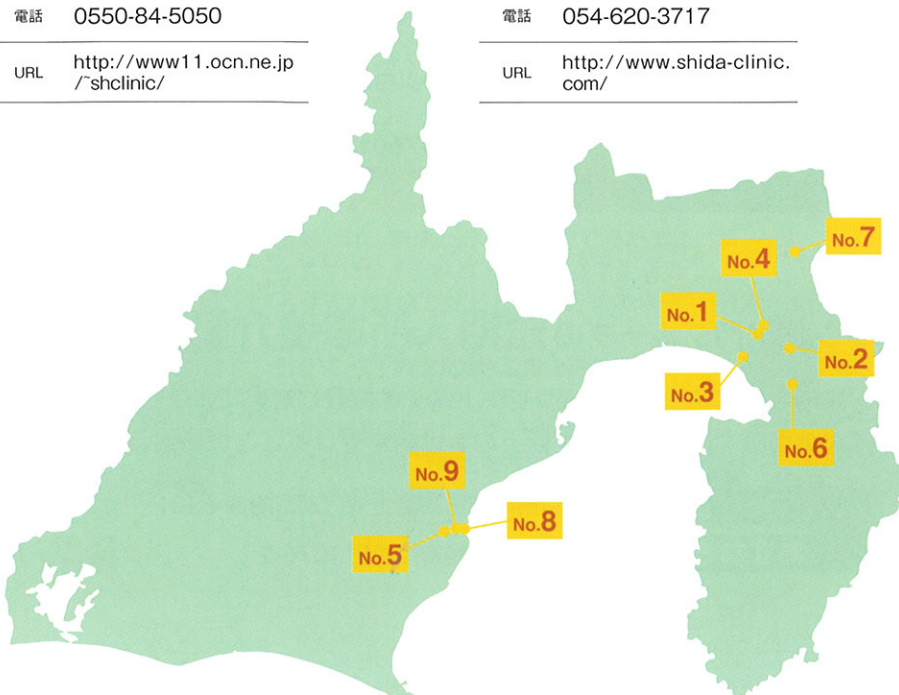
院長名 石川 徹也

診療科目 整形外科・リウマチ科

当院住所 焼津市小柳津 210

電話 054-620-8772

URL <http://web.thn.jp/ortho-ishikawa/>



Information

フジ虎ノ門グループの介護施設

ショートステイ

ショートステイとは、在宅の要介護・要支援の方が施設に短期間入所し、食事・排泄・入浴などの介護や機能訓練などを受けることの出来るサービスです。

ショートステイは**短期入所生活介護**と**短期入所療養介護**の2つに大きく分けられます。

フジ虎ノ門グループの短期入所生活介護

ショートステイ専用施設や特別養護老人ホーム内にあるショートステイ施設に短期間入所し、食事・排泄・入浴などの介護や機能訓練を受けることの出来るサービスです。



たんぽぽ

静岡県御殿場市川島田
1084-1

介護老人保健施設あすなろの隣

TEL 0550-89-6100

定員 20 名



スマイル

山梨県南都留郡富士河口湖町
船津 6887

河口湖クリニック 2F
にあります

TEL 0555-83-3285

定員 19 名



はなみずき

山梨県都留市四日市場字瀬中
188

ツル虎ノ門外科・リハビリテ-
ション病院 4F にあります

TEL 0554-45-8866

定員 26 名



白雪

静岡県御殿場市川島田字南原
270

特別養護老人ホーム白雪内に
あります

TEL 0550-82-7601

定員 20 名



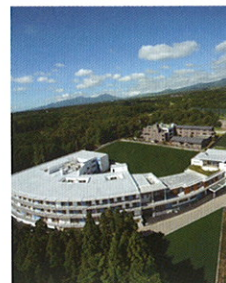
百寿

静岡県御殿場市杉名沢字久保田
351

特別養護老人ホーム白雪隣に
あります

TEL 0550-82-7601

定員 44 名



すずらん

静岡県御殿場市上小林字西野原
1527-19

特別養護老人ホームすずらん内
にあります

TEL 0550-78-7900

定員 30 名

フジ虎ノ門グループの短期入所療養介護

介護老人保健施設内にあるショートステイ施設に短期間入所し、看護や医学的管理下における介護、機能訓練、その他必要な医療、日常生活上のお世話を受けることの出来るサービスです。

はまなす

山梨県南都留郡富士河口湖町船津 6901

TEL 0555-83-3285

あすなろ

静岡県御殿場市川島田 1076-2

TEL 0550-88-0007



社会福祉法人
博友会

短期入所生活介護 百寿



ご利用様が楽しく心地よい時間をお過ごしいただく為、安全、ゆとり、明るさを重視し、人と人が自由に触れ合うことが出来るようサービスを提供してまいります。

こんな方にご利用
いただいております

- ご家族が病気や冠婚葬祭、仕事、旅行などで一時的に介護ができない場合
- 病院を退院することになったが、自宅での介護生活には不安を感じる方
- ご家族の介護負担軽減の為



特別養護老人ホーム 施設長 杉山 裕美

白雪がオープンして2月で8周年を迎えました。

また、併設された百寿もおかげさまで4月で4周年を迎えます。これまで、実に多くのご利用者様やご家族様に会い、様々な経験を基に学ばせていただきました。その中で、私達は介護の専門家である前に、一人の人間として、人生の先輩として尊敬の気持ちで接することの大切さを学びました。博友会の理念でもある『長生きして良かった』に立ち返り、今日出来ることは明日に延ばさず、お一人おひとりと向き合い、選ばれる施設を目指していききたいと思います。

ご利用者様から「今日も1日楽しかった」と言ってもらえるように、ご家族様から「安心して任せられる」と言ってもらえるように、これからも全力を尽くしていきます。

各職種の方のインタビュー



介護長 野田 紋子

百寿では、なるべく在宅生活と変わらぬ生活ができるよう利用者様の情報を把握し、介護を行っています。また、余暇の時間には、体操やゲーム、作品作りやおやつ作り等を利用者様の希望に合わせ提供しています。楽しく、安心して利用していただき「また来たい」と言ってもらえる施設づくりを今後も行っていききたいと思います。

看護師 井上 亜友子

看護師の井上です。利用者様の健康管理をさせていただいています。百寿は44床のショートステイで、持病のある方・認知症のある方・創傷処置が必要な方等様々な方にご利用いただいています。在宅サービスの看護師としてご家族との連携を大切にしながら、健やかに安心して泊まっていられるよう関わって行きたいと思っています。



生活相談員 幾見 直之

日常生活の中には、沢山の窓口がありますが、生活相談員は、その施設の窓口の役割があると思います。施設利用についての相談、誤解や勘違いによる苦情や不満等の声を聞くのが「しごと」だと思います。

また、ご利用なさる方との何気ない会話や表情から声なき声を聞くのも「しごと」だと思います。介護は医療と違い、ご利用なさる方やご家族の人生と向き合うのが「しごと」だと思って、日々沢山の声を聞いています。

機能訓練指導員 湯山 美幸

百寿では、病院から退院されてきた方、在宅生活に不安がある方等、在宅生活により近い環境でリハビリを行えるよう関わっています。

例えば、家での安全な移動方法を考える際、家に段差があるのか、廊下や移動範囲の幅や広さ等を確認した上で、利用者様に合った杖や歩行器等の選定を行います。必要であれば実際に訪問して家の状況を確認し、アドバイスをさせていただきます。



Information

フジ虎ノ門整形外科病院 新棟ニュース



フジ虎ノ門整形外科病院では、施設の一部リニューアルの為、現在の病院のとなりに新棟を建設する事となりました。来年春のオープンに向けて工事が着々と進んでいます。今後、工事の状況や移転する施設の情報を順次、お知らせ致します。

また、工事期間中は、騒音、振動等でご迷惑を

お掛けすることもあるかと思いますが、ご理解とご協力のほど宜しくお願い致します。作業時間は、原則として平日・土曜・祝日8時～18時までとなっています。ただし、作業内容によっては、作業時間と作業日が変わることもあります。何卒ご了承ください。

● 新棟建設地



2014年スタッフ募集中!

正看護師・准看護師・介護員
介護支援専門員 他

沼津市・御殿場市



フジ虎ノ門グループ 医療法人社団 青虎会 TEL:0550-89-7872 担当:人事

Yumiko's Kitchen



ゆみこ'S キッチン

経理部 土田 裕美子

(ジュニアベジタブル&フルーツマイスター)

豆乳麺

世界各地で大寒波のニュースが流れます。こんな時、私達人間は知恵と工夫で自然の猛威から身を守るしかありません。家に帰れば温かいスープがあるだけで心が和みます。

今回は簡単に美味しく出来るスープ麺、名付けて ～豆乳麺～ です。美味しいスープのコツは異なる旨味を合わせて何倍もの旨味を作ることです。

旨味には(グルタミン酸)(イノシン酸)(グアニル酸)という“旨味の三要素”があります。それぞれを上手に取り入れる事です。美味しいスープ麺で寒い冬を乗り切りましょう。



このたび料理本を出版しました。院内の売店にて購入できますので、是非ご利用ください。

旨味の
三要素

グルタミン酸(昆布などの植物性食品)
イノシン酸(鰹節などの動物性食品)
グアニル酸(きのこ類)

材料 / 2人分 (1人前 / 340kcal)

- 鰹節 1パック(5g)
- 熱湯 600cc
- ネギ(みじん切り) 100g
- オリーブ油 小さじ1
- 納豆 2パック
- 塩・胡椒 少々
- 青ネギ(小口切り) 2本分
- 豆乳 200cc
- 素麺 2束



出汁はよく炒めたネギと鰹節です。豆乳を入れることで極上のスープになりました。素麺なので簡単に出来ます。

作り方

Point ● 麺は茹ですぎない。● ネギはしっかり炒める。● 納豆はよくかきまぜてから入れる。

- ① 急須にAを入れ蒸らして出汁をとる。
- ② 鍋にBを入れよく炒め(4～5分)、1を注ぎ入れ煮立ったら素麺を入れ1分煮て豆乳・納豆を入れ塩・胡椒で味を調える。
- ③ 器に入れネギを散らす。



トマトにゅう麺

出汁のとり方は乳麺と同じ方法です。詳しくはクックパッドをご覧ください。

こちらのレシピはクックパッドにてご紹介中です

上記以外にも、バリエーション豊富なレシピをご覧ください。



クックパッド ゆみこ

検索

<http://cookpad.com/kitchen/2318864>




フジ虎ノ門グループ

医療法人社団 青虎会



フジ虎ノ門
整形外科
病院

〒412-0045 静岡県御殿場市川島田 1067-1
TEL:0550 (89) 7872
FAX:0550 (88) 1516



ツル虎ノ門
外科リハビリ
テーション
病院

〒402-0005 山梨県都留市四日市場字瀬中 188
TEL:0554 (45) 8861



フジ河口湖
クリニック

〒401-0301 山梨県南都留郡富士河口湖町船津 6887
TEL:0555 (72) 3298



フジ虎ノ門
テクノエイド
センター

〒412-0045 静岡県御殿場市川島田 1074-3
TEL:0550 (89) 9292



有酸素運動施設
プラーナ

■ フジ虎プラーナ TEL:0550 (88) 0555
■ ツル虎プラーナ TEL:0554 (45) 8861



介護老人保健施設
あすなろ

〒412-0045 静岡県御殿場市川島田 1076-2
TEL:0550 (88) 0007



1Fグループホーム
ふれんど
2Fショートステイ
たんぽぽ

〒412-0045 静岡県御殿場市川島田 1084-1
■ グループホームふれんど TEL:0550 (89) 5722
■ ショートステイトんぽぽ TEL:0550 (89) 6100



介護老人保健施設
はまなす

〒401-0301 山梨県南都留郡富士河口湖町船津 6901
TEL:0555 (83) 3285



グループホーム
はまなす

〒401-0301 山梨県南都留郡富士河口湖町船津 2207
TEL:0555 (83) 3310



サービス付
高齢者向け住宅
ゆずり葉の森

〒412-0002 静岡県御殿場市上小林字西野原 1527-431
TEL:0550 (89) 1616

社会福祉法人 博友会



特別養護老人ホーム
白雪

〒412-0045 静岡県御殿場市川島田南原 270
TEL:0550 (82) 7601



短期入所生活介護
百寿

〒412-0044 静岡県御殿場市杉名沢字久保田 351
TEL:0550 (84) 8100



特別養護老人ホーム
高砂

〒410-0016 静岡県沼津市高砂町 1-5
TEL:055 (941) 5681



フジ高砂
クリニック

〒410-0016 静岡県沼津市高砂町 2-5
TEL:055 (941) 5684



デイサービスセンター
高砂

〒410-0016 静岡県沼津市高砂町 2-5
TEL:055 (941) 5682



とらのこ
保育園

〒412-0045 静岡県御殿場市川島田 1073-1
TEL:0550 (88) 0223



特別養護老人ホーム
高齢者住宅
なでしこ

〒401-0301 山梨県南都留郡富士河口湖町船津 2210
■ 特別養護老人ホーム TEL:0555 (72) 5601
■ 高齢者住宅 TEL:0555 (72) 5600



特別養護老人ホーム
ケアハウス
すずらん

〒412-0002 静岡県御殿場市上小林字西野原 1527-19
■ 特別養護老人ホーム TEL:0550 (78) 7900
■ ケアハウス TEL:0550 (70) 9600

フジ虎ノ門整形外科病院 取 Tel.0550-89-7872
フジ虎ノ門リハビリテーションセンター 取 Tel.0550-89-9956
フジ虎ノ門テクノエイドセンター 取 Tel.0550-89-9292
フジ虎ノ門スポーツ医学センター 取 Tel.0550-89-5960
フジ虎ノ門東洋医学センター 取 Tel.0550-89-9951
フジ虎ノ門健康増進センター 取 Tel.0550-89-5851
介護老人保健施設あすなろ 取 Tel.0550-88-0007
フジ虎ノ門訪問介護センター 取 Tel.0550-88-2301
フジ虎ノ門居宅介護支援センター 取 Tel.0550-88-0002
御殿場市地域包括支援センター あすなろ 取 Tel.0550-89-7929
フジ虎ノ門有酸素運動施設プラーナ 取 Tel.0550-88-0555
グループホームふれんど 取 Tel.0550-89-5722
ショートステイトんぽぽ 取 Tel.0550-89-6100
カイ虎ノ門居宅介護支援センター 取 Tel.0550-82-6373
介護老人保健施設はまなす 取 Tel.0555-83-3285
グループホームはまなす 取 Tel.0555-83-3310
通所介護センター ラベンダー 取 Tel.0555-83-3285
ショートステイ スマイル 取 Tel.0555-83-3285
ツル虎ノ門外科リハビリテーション病院 取 Tel.0554-45-8861

ツル虎ノ門有酸素運動施設プラーナ 取 Tel.0554-45-8861
ツル虎ノ門通所リハビリテーション そよかぜ 取 Tel.0554-45-8861
ショートステイ はなみずき 取 Tel.0554-45-8866
フジ虎ノ門整形外科病院歯科 取 Tel.0550-89-5854
フジ虎ノ門美容医学センター 取 Tel.0550-89-5873
フジ河口湖クリニック 取 Tel.0555-72-3298
特別養護老人ホーム白雪 取 Tel.0550-82-7601
白雪居宅介護支援センター 取 Tel.0550-84-8100
短期入所生活介護百寿 取 Tel.0550-84-8100
とらのこ保育園 取 Tel.0550-88-0223
特別養護老人ホーム高砂 取 Tel.055-941-5681
デイサービスセンター高砂 取 Tel.055-941-5682
高砂居宅介護支援センター 取 Tel.055-941-5683
フジ高砂クリニック 取 Tel.055-941-5684
特別養護老人ホームなでしこ 取 Tel.0555-72-5601
高齢者住宅なでしこ 取 Tel.0555-72-5600
特別養護老人ホームすずらん 取 Tel.0550-78-7900
ケアハウスすずらん 取 Tel.0550-70-9600
サービス付高齢者向け住宅 ゆずり葉の森 取 Tel.0550-89-1616

※ ご不明な点、相談等、お気軽にお問い合わせください。※ 取は直通電話 / 取は取次ぎ電話です。

ホームページ

<http://www.toranomon.or.jp/>

フジ虎ノ門病院

検索