

# 切干大根のペペロンチーノ

栄養価(1人分) エネルギー120 kcal、塩分1.6g

煮物が定番な切干大根ですが、時には洋風にアレンジしてみたいかがでしょうか。



## ■材料(2人分)

- 切干大根……………30g
- えのきだけ……………100g
- 赤唐辛子……………1/2本
- にんにく……………1かけ
- オリーブ油(またはサラダ油)…大さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- パセリまたはバジルや大葉みじん切りなど…適量

エリンギやしめじなど、きのこの種類はお好みで。

## ■作り方

- ①切干大根をサッと水洗いし、沸騰した湯で好みの硬さまで茹で、水気をよくきっておく。
- ②えのきだけは軸を切り落とし、食べやすくほぐしておく。
- ③赤唐辛子は小口切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ④フライパンに油とにんにくを入れ弱火にかけ、香りが立ったら赤唐辛子とえのきだけを加え炒める。
- ⑤えのきだけがしんなりしてきたら、①を加え、塩とこしょうで調味し、パセリ等を加えてサッと炒め合わせる。

スパゲティで作るよりもカロリーを抑えることができますので、お正月太り解消の一品にも。

2013.1.JAN  
VOL.129

General hospital MIMIHARA



耳原  
総合病院  
機関紙

# ぽとな

## 基本方針 ■ 2015ビジョン

「いのちの平等をかせ、大阪南部になくはない保健・医療・介護・福祉の複合体として、24時間365日、安全・安心・信頼の事業体とまちづくりを進めている」

## 理念 ■ 耳原総合病院はこんな医療をめざしています

- 安全、安心、信頼の医療
- 無差別、平等の医療
- 患者負担の少ない医療
- 地域とともに歩む専門職の育成
- 差額ベッド代はいただきません

お困りの方、是非ご利用ください

## がん相談窓口

がんに関することなら何でもお話しください

- ▶ 相談日 月～金曜日(土日祝日除く)
- ▶ 受付時間 午前9時から午後4時
- ▶ 受付場所 耳原総合病院 1F 総合案内(すぐに担当事務におつなぎします。)
- ▶ 費用 無料

ご相談の流れ アンケートご記入・受付事務によるお聞き取り  
専門職へおつなぎし、ご相談(後日の場合有)

相談スタッフ 専門看護師(がん化学療法看護認定・皮膚排泄ケア(WOC)認定)・薬剤師・栄養士・ソーシャルワーカー

看護師  
助産師  
募集中!!

私たちと共に、安全・安心の医療を目指しませんか?

合わせて、看護奨学生募集(月額5万5千円支給)

応募資格 看護師・助産師の有資格者、来春資格取得見込みの方  
勤務地 同仁会 関連施設

※詳細については下記まで、お問い合わせください。  
社会医療法人 同仁会 耳原総合病院 師長室(大蔵)  
〒590-8505 堺市堺区協和町4-465 TEL. 072-241-0501



## 耳原総合病院 健診課 TEL.072-241-0501(代表) FAX.072-241-0520

### ■ 日曜健診実施日程

実施日(要予約)	健診内容	対象
2013年		
1月27日	日曜人間ドック	一般・友の会
2月10日	日曜特定健診	一般・友の会
2月24日	日曜人間ドック	一般・友の会
3月10日	日曜特定健診	一般・友の会
3月24日	日曜人間ドック	一般・友の会

以降のスケジュールについては健診課にお問い合わせください。

### ■ 日曜人間ドック(半日ドックコース)

	非会員価格	友の会会員価格
男性	30,450円	27,300円
女性	31,500円	28,350円

人間ドックの検査内容、平日の受診などにつきましては、健診課までおたずねください。

### ■ 堺市国保人間ドック

	価格
男性	12,000円
女性	12,900円

※「友の会会員価格」とは健康友の会みはらの会員のみなさまの健康管理のお力になれるよう、健診料金の一部を健康友の会みはらより助成しております。

※「友の会会員価格」とは健康友の会みはらの会員のみなさまの健康管理のお力になれるよう、健診料金の一部を健康友の会みはらより助成しております。

## 耳原総合病院 地域医療課

各医療機関様 専用 直通ダイヤル  
TEL. 072-241-0324  
FAX. 072-241-0208

■「診察・入院申込書」「検査申込書」をFAXいただくか、お電話でご予約をお取りいたします。  
※折り返しFAXにて予約票をお送り致します。

■予約当日、患者様が受診の際にご持参いただくもの  
①保険証 ②診療情報提供書 ③上記予約票  
※上記の3点をご持参ください。



ぽとな  
VOL.129  
1月号  
2013年1月10日発行

発行人 奥村伸二 発行 社会医療法人 同仁会 耳原総合病院 地域医療課  
〒590-8505 大阪府堺市堺区協和町4丁465番地  
TEL 072-241-0501(代表) TEL 072-241-0324(直通)  
URL http://www.mimihara.or.jp/sogo/

## 2013年 新年のご挨拶

明けましておめでとうございます。病院長となり2度目の新年を迎えました。まだまだ未熟ではございますが地域の先生方に多大なお力添えをいただき、何とか越年することができたと思っております。あらためて御礼申し上げます。

昨年末より始まった新病院建設もいよいよ本格的になってまいります。地域の先生方にはご迷惑をおかけして大変申し訳なく思っております。2015年の初めより、新病院での診療の計画となっておりますので、何卒よろしくお願い申し上げます。

昨年末、堺市医師会よりご推薦を頂戴し大阪府より地域医療支援病院の認可を頂きました。すでに堺市二次医療圏内で取得をしておられる病院様に多くを学び、少しでもご当地の地域医療充実のために、役割を果たさねばならないと身の引き締まる思いでございます。

堺市医師会よりご推薦をいただくにあたり、プレゼンテーションをさせていただいた後いくつかのアドバイスをいただきました。

- 緩和ケア病棟において、病床数の拡充や「かかりつけ医」の積極的な利用。
- より多くの医療従事者が参加できる研修会や学習会開催のオープン化など企画運営の拡充。
- 救急医療(緊急入院受入れと小児救急)の更なる拡充

など8点にわたっております。いずれも新病院建設の中においても当院でも目指していかねばならない中身ばかりで大変参考になりました。具体化にむけて作業スピードを上げている最中であります。

医療や介護を基幹産業のひとつとして位置づけられるのにはなんとなく違和感があります。(製薬会社や医療機器メーカーにとっては産業でしょうが…)すべての方に平等な医療が提供可能な国民皆保険制度をしっかり守っていかなくてはならないと考えています。その観点から言うと、再生医療がわれわれのような地域医療の第一戦の現場まで広まっていくのはまだまだ先でしょうが、願わくば公正公平にすべての方がその発展した医療技術を受けられるような仕組みを作ってほしいと思っています。

今年も地域連携を密にしながら地域の方の健康を守っていく所存です。みなさまにおかれましても旧年同様、耳原総合病院へのご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

耳原総合病院 病院長 奥村伸二

