



JA広島総合病院  
広報誌 Vol.8

夏号

●発行所

JA広島総合病院

〒738-8503

広島県廿日市市地御前1丁目3-3

TEL 0829-36-3111(代)

http://www.hirobyo.jp



撮影者 川口 正晴



JA広島総合病院  
事務長 上村 逸己

モニター制度について  
(地域に密着した医療提供)

みなさんモニター制度についてご存知でしょうか。当院では地域に開かれた病院として、良質な医療を提供する方針等の検討を行い、今後の病院運営の参考とすることを目的に、関係市町(廿日市市、大竹市、大野町、湯来町、宮島町)の意見を拝聴するモニター制度を平成10年10月27日に設定しました。年2回程度モニター会議を開催しており、関係市町の保健福祉部門の代表者に出席を頂き病院に対して地域の皆様方のご意見、また、行政のご意見等をお聞きして、いかに地域に密着した医療が提供できるか検討を重ねております。

そういった意見交換を行うことにより相互理解を深めつつ、地域の医療機能を高め、保健・福祉の機能充実をはかりながら地域社会に貢献したいと考えています。

皆様は、当院に対してどんなイメージをお持ちでしょうか。また何を期待されているでしょうか。施設に関する事、あるいは診療に係ること等、当院に対するご意見・要望がありましたら、関係市町の保健福祉課でも良いですし、直接、当院の地域医療連携室へお申し出下さい。

また、院内に投書箱を設置しておりますので、ご遠慮なくご意見をお聞かせください。お答えする為に、お名前をご記入いただきますことをお願い申し上げます。

現在の病院は開かれた医療、快適な環境施設、適切な看護、そして医療の場だけでなく患者さんに満足して頂き、選ばれる病院となっております。

そう言った、選ばれる病院を目指して、1. 安心な病院(私達は、全ての人に信頼される医療に充実に努めます) 2. 親切的な病院(私達は、和と思いやりの心を大切にします) 3. 身近な病院(私達は、地域に密着した医療と健康的な生活の提供に努めます) 4. 立派な病院(私達は、最新の知識と技術を習得し良質な医療提供に努めます)の4つの基本理念をモットーに職員は24時間専門職として責任を持って、患者さんに質の高い良い医療を提供しようと、信頼関係を築きながら働いています。

皆様にとって、安心して医療が受けられる地域中核病院として努力していく所存です。

# 診療科紹介

## 産婦人科



副院長  
主任部長  
中尾 行憲



部長  
中西 慶喜



部長  
藤本 英夫



医師  
前田 美由紀



診療風景

「人のバイオリズムは、月の影響を受けるのよ。人が生まれるのは圧倒的に満潮が多いらしいよ。」  
ちまたでまことしやかに囁かれるこの手の話題は医師としても興味あるところですよ。

潮汐表を見ると、広島港の今日の満潮は午前8時と午後9時30分。多分、夜中に呼ばれることにはならないだろう。

ところが、本日の3件の分娩は、早朝であったり夜中であったり…。

現在、年間約500件超の分娩、約200件超の手術を行なっています。そのいずれも、妊婦さんやコンディションが最重要項目であることは言うまでもありません。潮の干満とは関係はなさそうです。

妊婦健診では妊娠初期からは言うまでもなく、里帰り分娩など他院からの紹介受診にも対応しています。これまでは、どの医師の当番のときに出産になっても状況が把握しやすいように、また複数の目での診察により異常の早期発見や的確な指導ができるように、主治医制をとらず4人の医師で外来・病棟回診を行なっておりましたが、患者さんの要望などもあり8月からの主治医制も検討中です。



誕生の瞬間

婦人科疾患では良性疾患のみならず悪性疾患まで幅広く対応しています。子宮癌・卵巣癌については、広汎性子宮全摘術などの手術療法のほか多種多様の抗癌剤を用いる化学療法、放射線科との協力のもと放射線治療の癌治療の3本柱(集中治療)を行なえる県下でも数少ない病院のひとつです。

そのほか更年期疾患においてはホルモン補充療法を、母乳外来・育児相談室では助産師による出産後の母乳に関する外来も行なっています。

おや、お産の呼び出しのようですね。今日も潮の干満とは関係ありませんでした。

しかし、夜中であろうと早朝であろうと「オギャー」と生まれた小さな命と、喜ぶ母親や家族を見ると、嬉しくなります。産科医になつて良かったと思ふ瞬間です。

現在のスタッフは、副院長・主任部長 中尾行憲、部長 中西慶喜、部長 藤本英夫、医師 前田

美由紀です。地域に根ざした信頼できる産婦人科を目指して全員で奮闘中です。

(産婦人科医師  
前田 美由紀)

## カンガルーケアとは…

赤ちゃんが肌と肌が触れ合うように、胸の間に赤ちゃんを包み込むように抱っこします。カンガルーの子育てにそっくりなのでカンガルーケアと呼ばれています。直接肌を触れ合わせ、一緒にいて感じあうことで、お互いのことが分かり合えることができますと言われています。



分娩直後のカンガルーケア



検査室だより

## 生化学検査

今回から生化学検査の項目についてご紹介します。

体液中の酵素活性測定が臨床診断に有用であることは、かなり昔から知られています。たとえば急性膵炎の診断には血清アミラーゼ活性測定、心筋梗塞や肝炎の場合はトランスアミナーゼ活性が増加することが知られています。

今回はAST(GOT)、ALT(GPT)についてご説明いたします。

細胞が壊死に陥ったり細胞膜の透過性が亢進すると細胞内にある酵素が血中へ大量に放出されます。これを逸脱酵素といいAST、ALTはその代表的な酵素として知られています。

ASTは心・肝・骨格筋に多く、これらが障害されるとAST活性値が上昇します。細胞障害が細胞内のミトコンドリアにまで及ぶ強い障害になりますとmAST(ミトコンドリアAST)が出現します。mASTが上昇する場合、病態は重篤ということになります。腎臓にもAST、ALT含量は多いのですが血中に反映されることはありません。

ALTは肝臓に多く分布し、他の臓器の分布量は少ないため血清ALT活性は肝障害の有無やその程度を知ることができます。しかし、その活性値は細胞壊死や障害の大きさを正確に反映しているわけではありません。ALT値は急性肝疾

患や胆汁のうっ滞で上昇し、ALT値はAST値を超えます。劇症肝炎では、肝細胞の広範な壊死と細胞内酵素の枯渇によりAST値は急速に低下していきます。広範な壊死を伴わないウイルス性肝炎ではALT値がAST値を超えますが、アルコール性肝炎のような広範な肝細胞壊死を伴う疾患では、AST値はALT値より高値となります。血清AST値は伝染性単核症、肝胆道系閉鎖症、肝硬変、原発性・転移性肝癌、筋肉腫で上昇します。

ALT値の上昇は肝疾患以外ではまれで、AST値より特異性が高いと言われています。肝炎ではALT値は早期に上昇し、数週のうちに基準範囲に戻るが6ヶ月以上持続的に高値を示す場合、慢性活動性または慢性持続性肝炎を示しています。

※ 酵素(酵素とは、ある特定の一物質を合成的、分解的、酸化的、還元的にも酵素の性格と条件によってきめられた方向への変化を促進する蛋白質)

当院検査室のAST・ALT測定法は日本の標準法JCCLS(日本臨床検査標準協議会)法で測定しています。

当院の基準値  
AST(GOT)  
5〜35IU/l  
ALT(GPT)  
5〜30IU/l



初夏の久住山

## 睡眠時無呼吸症候群について



第一内科部長  
高橋 浩 一

「睡眠時無呼吸症候群って何？」

今年2月、新幹線運転士が運転中に居眠りし列車が緊急停車するという事件がありました。原因は睡眠時無呼吸症候群という病気で、耳慣れない名前のため新聞・テレビなどでも大きく報道されました。このため「この病気の名前はたしかニユースで言ってたぞ」という方も多いことでしょう。

簡単に言うと、夜間睡眠中に呼吸がたびたび止まり、息苦しくて何度も目が覚め熟睡できないために昼間に眠気を催す、という状態になる疾患群です。なお、ただ単に睡眠や眠気の問題だけではなく高血圧や脳卒中、夜間の突然死などの原因となるのが次第にわかってきております。どちらかというと肥満の人に多くみられますが、日本人男性は最近肥満度が高くなってきており、「21世紀の生活習慣病」という別名もあります。

患者数は成人男性の2〜4%と言われていましたが、我々の経験では最近はずっと増加しているようです。

「ちょっと息を止めてみよう！」

みなさん、ここで時計を見ながらちょっと息を止めてみましょう。30秒間息止

めできませんか？とても息苦しいですね。では1分間息止めできますか？睡眠時無呼吸の患者さんでは、1分以上呼吸が止まっている人は珍しくありません。2分以上止まっていた重症患者さんも何人も経験しております。こんな息苦しい状況が夜間に何度も繰り返されているのです。コレでは熟睡できるはずもないし、健康にも悪いことは容易に理解できますね。

「どんな人が要注意でしょうか？」

イビキが大きいと他人から言われている人は要注意です。イビキに加え、「寝ているときにときどき息をしていない時がある(無呼吸)」と言われた人は非常に疑わしく、絶対に検査を受けるべきです。なお、睡眠中の無呼吸は、眠っているため自分ではわかりません。一緒に寝ている人(いわゆるベッドパートナー。一般的には妻・夫に相当する人のこと)でないとわからないのです。自分ではわからないのでやっかいなのです。

このほかでは、「会議中などによく居眠りをおこしてしまう」「居眠り運動での事故をおこしそうになったことがある。」といった人は検査を受けるべきでしょう。

「病院ではどこに相談すればよい？」

成人であれば呼吸器内科で御相談ください(毎週月曜日午前)。そのほか小児の場合は小児科、扁桃腺が腫れている人・鼻の悪い人は耳鼻科、不眠が主な症状の場合には精神神経科で御相談下さい。

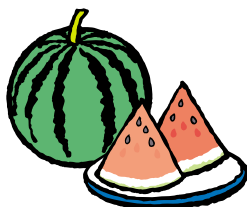
受付時間：午前8時30分から午前11時まで

平成15.9.1現在

# 各科外来診察予定表



診察科	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
第一内科 (呼吸器)	初診	高橋			光山	
	再診			光山・高橋	高橋	光山
	午後診療 1:30~3:30	喘息外来 広大医師				
第一内科 (循環器)	初診	前田	藤井	北川	友弘	小林
	再診	藤井・友弘	関口・前田 藤井	小林	関口・前田 小林	関口・前田 北川
第二内科 (腎・膠原病)	初診		串畑・心石	心石		平林
	再診	平林		平林	串畑	
	午後診療 1:30~3:30		CAPD外来 平林・串畑			
第二内科 (糖尿病・代謝)	初診	石田(和)		木戸	井上	
	再診	井上・木戸	石田(和)・井上 木戸	石田(和)・井上	石田(和)・木戸	石田(和)・井上 木戸
	午後診療 1:30~3:30		井上		石田(和)	
第三内科 (消化器)	初診	小松・浅本	石田(邦)	徳毛	光井	品川
	再診	徳毛	小松・光井	石田(邦)・品川	小松	石田(邦)・浅本
小児科	初再診	中畠・守屋	中畠・河村	守屋・河村	中畠・守屋	中畠・河村
	午後診療 2:00~3:00	慢性疾患 腎・肝炎・喘息等	予防接種 心臓・乳児検診		慢性疾患 腎・肝炎・喘息等	乳児検診 (要予約)
外科	初再診	川口・中光	角・島筒	中光・長谷	川口・永田	角・永田 林
心臓血管外科	初診		川上		清水	中尾
	再診		川上・中尾		清水	中尾
整形外科 火・金初診10時まで	初診	藤本・山田	※金沢・大田 (10時迄)	山田	※金沢・大田	※藤本 (10時迄)
	再診	金沢・大田	山田	藤本・太田 温泉川	温泉川・山田	金沢
※手術の都合で交替することがあります						
形成外科	初再診	茂木		茂木		茂木
脳神経外科	初診	田口	黒木	川本	湯川	湯川
	再診	湯川	川本	田口	田口	黒木
呼吸器外科	初再診	渡	渡	渡	手術日	片山
産婦人科	初診	中尾	中西	藤本	藤本	中西
	再診	中西・藤本	中尾・前田	中西・中尾	前田・中西	中尾・藤本
	午後診療 2:00~3:00		妊婦検診 (要予約)		妊婦検診 (要予約)	
皮膚科	初再診	古谷・江木 前田	古谷・江木 前田	古谷・江木	古谷・前田	古谷・江木
	午後診療 3:00~4:00				特殊外来	



- 初診
- 再診
- 午後診療

診察科	曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
泌尿器科	初診	廣本・沖	小深田	植木	廣本	小深田・沖
	再診	植木	廣本・植木	小深田・廣本	沖・小深田	植木
眼科	初再診	二井・柴原	二井・柴原	二井・柴原	二井・柴原	二井・柴原
耳鼻咽喉科	初再診	平田・木村	平田・木村	平田・木村	平田・木村	平田・木村
	午後診療	月曜 アレルギー(3:30~4:00) 第2・4月曜 補聴器(1:00~4:00予約制) (医師は交替制)				
歯科	初再診	今田	今田	今田	今田	今田
口腔外科	初再診	原田・田部	原田・田部	原田・田部	原田・田部	原田・田部
	午後	手術日	外来手術日	手術日	外来手術日	一般外来
精神科・心療内科	初診	山下	山下	柳井	柳井	山下
	再診	柳井	柳井	山下	山下	柳井
	午後診療 1:30~3:00	山下		柳井		山下
麻酔科	初再診	松本	中尾	東	松本	中尾
	術前診察	白石	大澤	白石	大澤	東
画像診断部	初再診	藤川・谷為	藤川・森	藤川・松浦	藤川・鈴木	藤川・谷為
放射線診療科	再診	和田崎・伊東	和田崎・伊東	和田崎・伊東	和田崎・伊東	和田崎・伊東



心臓血管外科の清水です。島根県の太田市より南下してまいりました。何事も勉強をモットーに頑張ります。宜しくお願い致します。



久住に咲くミヤマキリシマ



心臓血管外科医師  
清水 亘

精神科・心療内科に赴任しました山下美樹と申します。まだ、3年目で、前任の先生に比べて頼りなさそうだと思いますが、モットーの「一生懸命」を忘れずリエゾン重視で頑張ろうと考えています。よろしくお願いたします。



精神科・心療内科医師  
山下 美樹

はじめまして、この4月に吉田総合病院から転勤となり、お世話になっております。吉田の時も当直は外科系でしたが、全身的な事についてはやはり得意な方ではないので、何かとご迷惑をお掛けする事も多々あるかとは思いますが宜しくお願い致します。



眼科医師  
柴原 玲子

**新任Drの紹介**  
～今年度から仲間入りしました～

### 患者さんの権利

1. あなたは、個人的な背景の違いや病気の性質などにかかわらず、必要な医療を受けることができます。
2. あなたは、医療の内容、その危険性および回復の可能性について説明を受け、十分な納得と同意のうえで適切な医療を受けることができます。
3. あなたは、今受けている医療の内容についてご自分の希望を申し出ることができます。
4. あなたの医療上の個人情報保護されます。
5. あなたに研究途上にある治療をおすすめる場合には、治療の内容や従来の治療方法との違いなどについて、前もって十分な説明をします。

### JA広島総合病院基本理念

1. 安心な病院 私たちは、すべての人に信頼される医療の実現に努めます
2. 親切な病院 私たちは、和と思いやりの心を大切にします
3. 身近な病院 私たちは、地域に密着した医療と健康的な生活の提供に努めます
4. 立派な病院 私たちは、最新の知識と技術を習得し良質な医療の提供に努めます

# ナースのお仕事



病む人の心に添える専門職

私が普段感じていることは、責任の重さと楽しさです。

責任と言うのは、何年経っても緊張感が伴います。一旦勤務につくとトイレに行くことも忘れていて勤務が終わったら緊張が緩むようです。楽しさと言えば、いつでもこれでいいと思えないことのように思います。

看護師を続けてよかったと思っただのは、患者さんが回復された様子を拜見できたとき「あー良かった」と思う瞬間。患者さんや家族の方から、感謝されたり激励されると「また頑張れる」と思った時。

また家族の方の心情に思いを寄せることが出来ることが、私自身この職業を続けていくことが出来る源のように思います。今後、自分の体力と意欲を評価しながら看護師を続けたいと思います。

K・B

## 休看日のおすすめ

新聞、ニュースでは、医療ミス・医療事故が報道されています。

エイズ・O-157の感染、

最近ではSARSが病院職員

に感染して、死者が出ていると報じています。私たちの仕事は誕生から看取りまで、乳児・小児・成人・高齢者に24時間看護、ケアを提供しています。

”お世話になりました。ありがとうございました。”皆さんに良くしてもらって”と笑顔で退院される姿を見送るときが、看護師になつて20数年経ちますがいちばんうれしい瞬間です。

コンピュータ導入。クリニカルパス、SPDで大混乱。忙しい忙しいと働いているとき、ふと思いつく言葉があります。「忙しいという字は心が滅びると書きます。心が滅びないよう”ゆとり”を持って子供たちに接してください」授

業参観日に教師から送られた言葉です。今生き生きと看護、心に寄り添えるコミュニケーション、にっこり笑顔、ええよ、も心にゆとりがないとできないと思います。

肝には休肝日。看護師には休看日が必要だと思えます。リフレッシュするのです。

私は4〜5年まえからトレッキングを始めました。四季

折々の感動を与えてもらえます。

高山植物の可憐さ、山頂に立てた喜び、新雪の美しさ、360度の大パノラマ、素晴らしいですよ。頂上で飲む一杯のビール格別です。たまらんね。最高！下山後温泉で汚れを落とし、汗を流し日ごろのストレスもすべて流して帰ります。明日のために…

休看日最高ですよ。皆さんもどうぞ自分に合った休看日をお作りください。

T・T

## 心に余裕を持った看護師に

私は、病棟看護師4年目です。大変なこともあるけれど楽しいこともたくさんあります。しんどそうな姿で入院されても、外泊されたり冗談が言えるくらいに元気をとりもどして退院される姿を見ると「これからも頑張っていこう」という気になります。

今後、私の気持ちにもっと余裕ができたなら、しっかり話を聴いてあげたり元気づけてあげたいと思います。

S・Y

## 足長おじさんからプレゼント

当院の小児科へ5月のある日、新刊の絵本がたくさん届きました。外来と病棟に分けて、ありがたくいただきました。

外来では、待合室や点滴室に置かせてもらいました。名前を明かさず、匿名で贈って下さったそうです。幼児期、学童期に絵本をたくさん読むことは、とても大切なことだと思います。お母さんに抱っこしてもらい、やさしい声で絵本を読み聞かせている情景は、みても心が和みます。待ち時間や点滴中の患児が、家族と一緒に本を読んでいます。子供さんたちは、絵本が大好きで気に入った本は何度も繰り返し読んでいます。診察の順番が来ても、本を読んでいるからとそのまま本を持って入る子や、診察が終わっても帰らず、本の続きを読んでいる子もいます。麻疹や水痘などの感染症の患児の母親が、支払いや薬を取りに行くときは隔離室で絵本を読んで待ったり、点滴中母親が所用で席をはずしている間、本を読んであげたりと、いろいろな場面で活用しております。

毎日忙しくバタバタと仕事をしながら、あつという間に一日が過ぎ、きつい日やつらいこともありすが子供たちの表情や笑顔、対話などで気持ちが癒されることも多々あります。病気で入院ししばらくすると退院し、元気になって通院してくる患児に接するときや、成長の過程が早い乳幼児を観察していると、生命力のすばらしさや、強さ・生きる力を感じ小児科勤務の看護師の喜びを感じます。

未来のある夢いっぱいの子供たちのためにして下さった行為と気持ちがあうれしくて、心があたたまるできごとでした。いつまでも大切に読ませていただきます。ありがとうございます。

小児科外来 看護師

皆さんの知りたい身近な病気について、インタビュー形式で取り上げます。健康管理の一助となるよう、シリーズで紹介しますので、ご活用ください。

シリーズ

病気のQ&A

皆さんは一年に一回  
癌検診を受けていますか？



回答者  
呼吸器外科 主任部長代理  
渡 正伸

呼吸器外科で扱う疾患で代表的なものはやはり肺癌と言えるでしょう。みなさんの肺癌に対する印象はどのようなものでしょうか。どのような癌でも早期発見早期治療が癌治療の基本と言えます。昨今、診断技術や治療方法の進歩により種々の癌が早期発見され治療される中、肺癌は未だに早期発見が困難な癌の一つと言えます、治療成績も改善されません。しかし、まったく望みがないわけではありません。以下、Q&A形式で肺癌治療の現状について解説します。

Q 肺癌は治らないのですか？

A まず一口に肺癌と言っても進行度によって簡単に治るものから手遅れのものまで広範囲の病態を含みます(これはどんながんでも基本的に同じです)。ですから早期発見できれば治る可能性がおおいにあるわけですが、一方診断が遅れれば治療が困難となるわけです。

Q どうすれば早期発見できるのですか？

A

肺癌では病気が進行するまで症状が出ていくことが多く、早期発見するためには無症状の段階で見つけるしかありません。現時点では検診を受けて見つかったり、他の病気で検査や治療を行っているときにたまたま見つかることがほとんどと言えます。検診に関しては日本では従来から胸部単純X線による肺癌検診が広く行われていますが、早期発見の決め手にはなっておらず諸外国ではその有効性が疑問視されています。より早期に肺癌を発見することを目的に約10年前から胸部CTによる肺癌検診が一部の地域や施設で行われています。CTでは肺の断面像が詳しくわかるため微細な病変を見つけることが可能となります。彼らの報告によれば胸部CTによる肺癌発見率は従来の胸部単純X線の約10倍というところです。

Q ではなぜ胸部CTによる肺癌検診が普及しないのですか？

A

当院でも今年4月より当科と健康管理課が中心となり人間ドックのオプションとして小規模ながら胸部CT検診をスタートさせています。胸部CT検診が普及しにくい理由として経費がかかる、CTの読影労力が大きい、被爆量が多いなどの問題が障害となり、このため未だに大規模な検診として定着するには至っていません。しかし将来的にはこのような問題が解決され、広く住民検診として胸部CT検診が行われることが理想と考えています。

Q

日本では肺癌が増加しているのにアメリカでは減少傾向にあるのは本当ですか？

A

本当です。アメリカでは癌の制圧に限界を悟り、約30年前より癌に対する医療施策として治療より予防に力を注いできました。その結果最近では肺癌死亡率が減少傾向に転じてきています。肺癌の危険因子として大気汚染や排気ガスなども関与していると思われ、タバコは代表的な危険因子と言えるでしょう。アメリカではタバコの害を啓蒙してきた結果、喫煙率が減少しそれに連動して肺癌罹患率も減少しています。アメリカではタバコ裁判で喫煙によって肺癌になった患者がタバコ会社を訴え勝訴し、会社がつづれるほどの賠償金を勝ち取ったニュースが数年前に流れました。会社は賠償金を払いました。しかし会社はつづれませんでした。その理由はその分、アジアに大量に輸出して利益を上げていたからです。アジアではせつせと外国タバコを吸って肺癌になり、しかも支払った代金は敗訴した裁判の賠償金に充てられていたわけです。なんとばかばかしいことでしょうか。

Q

日本でもタバコの喫煙率を下げ努力が為されているのですか？

A

国家的には行われていません。しかし各方面で禁煙運動や防煙運動が行われ、愛煙家の肩身が狭くなっているのは確かでしょう。しかし若い女性がこどもを乗せた車のなかで喫煙している姿を見かけることも多く、一朝一夕に煙害が減少することは望めないでしょう。20〜30年先を期待して地道な努力が大事なのだと思います。現時点では肺癌に対する戦略は一次予防(喫煙などの危険因子をなくす)、二次予防(胸部CT検診等でより早期に発見する)、三次予防(適切な治療を受ける)、以上の三点につきると言えます。ご質問ご相談については呼吸器外科外来に遠慮なくお問い合わせください。

栄養コーナー  
No.08

## 野菜ってエライ！

### ～ビタミン・ポリフェノール編～

#### ■ 野菜のパワー「抗酸化作用」

酸化とは私たちの体の中にサビができるようなもの。そのサビは動脈硬化（←脳梗塞、心筋梗塞の原因）、ガンを誘発すると言われています。

「野菜のパワーで体をサビさせない！」—それが野菜の抗酸化作用であり、主にビタミンやポリフェノールという成分に含まれています。



#### <抗酸化力を持つビタミンを含む野菜>

##### <ビタミンC>

赤ピーマン  
黄ピーマン  
ブロッコリー  
カリフラワー  
にがうり  
ピーマン

##### <ビタミンE>

モロヘイヤ  
カボチャ  
だいこん葉  
赤ピーマン  
にら  
ブロッコリー

##### <β-カロテン>

モロヘイヤ  
にんじん  
春菊、にら  
ほうれん草  
カボチャ  
だいこん葉

#### <抗酸化力を持つポリフェノールを含む野菜>

##### <ルチン>

たまねぎ  
レタス  
ブロッコリー

##### <ケンペロール>

ブロッコリー  
だいこん

##### <タンニン>

お茶・しそ  
よもぎ  
セージ

#### ■ 目安は毎食手のひら1杯

「この野菜を食べたら〇〇病がなおる！」そんな野菜は存在しません。多種類の野菜を食べることでビタミン剤では得られない、いろんな機能をとることが出来ます。いろんな種類を毎食手のひら1杯は食べて行きましょう。

#### お手軽メニュー

### <夏野菜いっぱいラタトゥユ>

オリーブ油でニンニクの香りが出るまで炒め、中に赤ピーマン、黄ピーマン、なす、トマトなどを小さめに切ったものをたっぷり入れ、ローリエを入れて煮込みます。味付けは塩、コショウだけでも野菜からたっぷりと旨味が出ます。冷蔵庫で冷やして食べてもOK！

