

## 鶏の塩麴焼き

塩麴だけで主菜も付け合わせもできてしまうお手軽料理



1人分  
215 kcal

食塩相当量：1.1g

### 材料(4人分)

- 鶏もも肉……………240g
- 塩麴……………24g
- もやし……………1袋(200g)
- パプリカ(赤)……………1/2個
- パプリカ(黄)……………1/2個
- 塩……………少々
- 黒こしょう……………少々

### 作り方

- 1 鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- 2 ビニール袋に鶏肉と塩麴を入れてよくもみ込み、冷蔵庫で1時間漬ける。
- 3 もやしは水にさらし、よく水気を切っておく。
- 4 パプリカは5mm幅程度の千切りにする。
- 5 フライパンにフライパン用ホイルを敷き、中火で鶏の皮目から焼く。
- 6 2分程度焼き、焦げ目がついたら、ひっくり返し、蓋をして、弱火で4~5分焼く。
- 7 鶏肉を取り出したフライパンに、もやしとパプリカを入れて中火で炒める。
- 8 塩、黒こしょうで味をととのえる。

### Point

同じフライパンで調理できるので、洗い物も減らせます。

栄養管理課 管理栄養士 福井 勇人

発酵食品の  
万能調味料の  
塩麴で  
腸内環境を  
整えましょう。



## お知らせ information

### ゴールデンウィーク 診療日のご案内

2022年4~5月

日	月	火	水	木	金	土
4/24 休診	25 通常診療	26 通常診療	27 通常診療	28 通常診療	29 昭和の日 休診	30 通常診療
5/1 休診	2 通常診療	3 憲法記念日 休診	4 みどりの日 休診	5 こどもの日 休診	6 通常診療	7 通常診療

受付時間は各科によってことなりますので、お手数ですが詳細はお問い合わせください。

### 聖隷沼津病院 ホームページのご案内

最新情報をお届けしております。

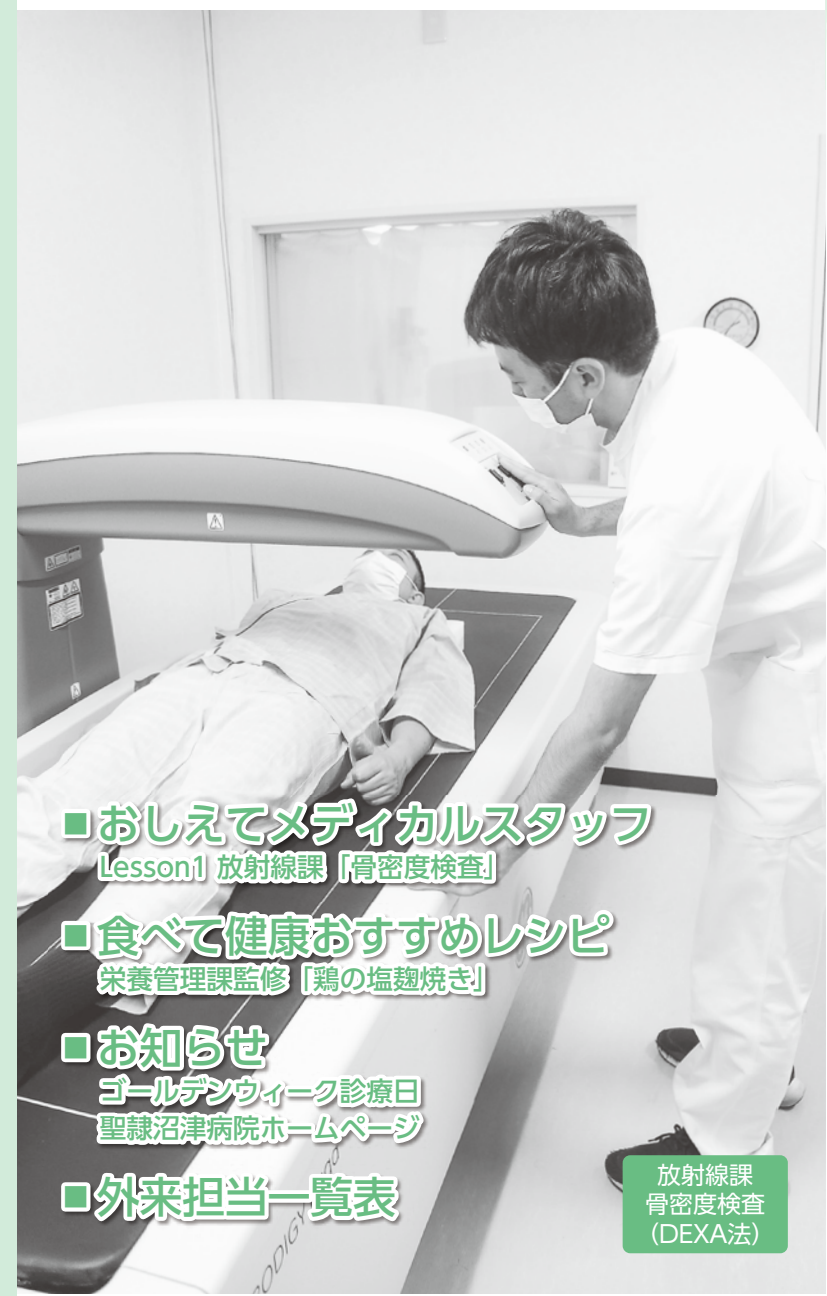


聖隷沼津病院

どうぞご覧ください。

- 【掲載情報一覧】
- ・ご利用方法
  - ・外来担当表
  - ・新型コロナ関連
  - ・スタッフブログ
  - ・etc

## Numazu せいの通信



■おしえてメディカルスタッフ  
Lesson1 放射線課「骨密度検査」

■食べて健康おすすめレシピ  
栄養管理課監修「鶏の塩麴焼き」

■お知らせ  
ゴールデンウィーク診療日  
聖隷沼津病院ホームページ

■外来担当一覧表

放射線課  
骨密度検査  
(DEXA法)



TEL.055-952-1000  
FAX.055-952-1001  
〒410-8555 沼津市本字松下七反田902-6  
http://www.seirei.or.jp/numazu-hp/



骨密度検査はよく聞かれる検査だと思いますが、実際にどんな検査で、どんなことができるのか、ご存じでない方もいるかと思いますが、今回は、放射線課より骨密度検査についてご説明します。

### 骨密度検査に関するQ&A

- Q1** どんな検査なの？  
**A1** 骨密度を調べる検査です。検査することで、骨がもろくなり、骨折しやすくなる「骨粗鬆症」を早期に発見することが出来ます。「骨粗鬆症」は、自覚症状が乏しく、発症していても気付かないことが多い病気のため、日頃から骨密度を意識することが大切です。
- Q2** どんな人が対象なの？  
**A2** 閉経後の女性の方、ご高齢の方、糖尿病・慢性呼吸器疾患・慢性腎臓病などの方、ステロイド治療薬を服用されている方などが、骨粗鬆症のリスクが高いため対象とされています。
- Q3** どうやって調べるの？  
**A3** 検査機器の上に仰向けで寝ていただき、腰椎と大腿骨をお調べします。検査概要は以下となります。  
●検査方法：DEXA法(※せいの通信表紙写真参照)  
●検査時間：腰椎と大腿骨合わせて約10分  
●被ばく線量：胸部レントゲン検査の約1/10
- Q4** 費用はどれくらいかかるの？  
**A4** 初診で検査を受けられた場合は、1割負担の方で約1,200円の自己負担となります。(2割負担 約2,400円)
- Q5** 検査を受けたい場合はどうすればいいの？  
**A5** 整形外科またはかかりつけの診療科までご相談ください。



放射線課 診療放射線技師 小野 香林