

# じゃこ揚げ

和風のドレッシングでサッパリと召し上がれます



1人分  
210 kcal

食塩相当量：0.7g

## 材料(4人分)

- 木綿豆腐……1丁(500g)
- 揚げ油
- 片栗粉……20g
- 大葉……4枚
- 卵……1個(50g)
- レモン……1個
- ちりめんじゃこ……20g
- 和風ドレッシング……40g
- 花かつお節……4g

## 作り方

- 木綿豆腐は、クッキングペーパーなどで水気をきる。
- ちりめんじゃこ+花かつお節を混ぜ合わせる。
- 木綿豆腐に片栗粉→卵→ちりめんじゃこ+花かつお節の順にまぶし、175℃の油で表面がカリッとなるまで揚げる。
- お皿に大葉とくし切りにしたレモンを添え、③を盛り、和風ドレッシングをかける。

豆腐は体を冷やす性質があり、体を温める効果のあるしそとは互いを補い合えるので、相性が良いです。

**Point①** ちりめんじゃこのカリカリと豆腐の柔らかさがマッチした食感です。

**Point②** 和風ドレッシングの他に、さっぱりと醤油と酢を合わせたものや青じそドレッシングがおすすめです。

栄養管理課 管理栄養士 益田 三鶴

## 希少疾患に対する 拡大新生児スクリーニング検査のご案内

標準の検査に、7つの病気の検査を追加して より大きな安心を……

### どんな検査なの？

「拡大新生児スクリーニング検査」は、日本で産まれてくる赤ちゃんのほぼ100%が受ける「新生児マススクリーニング検査」と同時に受けられる精度の高い検査です。この検査により7つの希少疾患を早期に発見し、早期に治療を開始することができます。

### どんな病気がわかるの？

- ポンペ病
- 重症複合免疫不全症
- ファブリー病
- B細胞欠損を伴う免疫不全症
- ムコ多糖症Ⅰ型
- 脊髄性筋萎縮症 (SMA)
- ムコ多糖症Ⅱ型

### 費用は？

新生児マススクリーニング検査は国の補助により無料※ですが、「拡大新生児スクリーニング検査」は自費で検査料が発生いたします。(※ 受診や採血などは別途費用がかかります)

当院 実費費用：12,000円 (非課税)

病気の詳しい解説などは下記まで  
静岡希少疾患ネットワーク

<https://shizuoka-rdn.jp>

# Numazu せいの通信

No.254  
2024  
Apr.  
4



■おしえてメディカルスタッフ Lesson6 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「じゃこ揚げ」

■お知らせ 「希少疾患に対する拡大新生児スクリーニング検査のご案内」

■外来担当一覧表

放射線課スタッフ

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/>

☆☆おしえて☆☆  
メデイカルスタッフ  
Lesson6 放射線課「骨密度検査」

骨密度検査はよく聞かれる検査だと思いがちですが、実際にはどんな検査で、どんなことがわかるのか、ご存じでない方もいるかと思ひます。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できます。「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** どんなひとが対象なの？
- 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** いろいろと検査の方法がありますが、当院では検査機器の上に仰向けで寝ただき、腰椎と大腿骨を調べます。検査概要は以下となります。
- 検査方法：DEXA法
  - 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** 検査を受けたい場合はどうすればいいの？
- A4** 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。

