

# Shimizu

患者さんとともに

Vol. 15



病棟 (3A/産婦人科) クローズアップ  
助産師  
妊娠、出産、育児をされている方に  
寄り添った看護を目指して

診察室より 漢方外来  
血の道症

地域医療支援室より  
つなぐ、つながる  
「緩和ケアについてご相談ください」  
医療連携医紹介  
清水病院OBの連携医訪問  
認知看護師の耳寄りなはなし  
認知症看護認定看護師が増えました！

連載エッセイ「外科医のキモチ」  
外科医の定年

見逃せないお薬講座  
妊娠中の解熱鎮痛薬の使用について

管理栄養士のワンポイントアドバイス  
～妊娠中の食事～「五目ずし」



# 妊娠、出産、育児をされている方に 寄り添った看護を目指して。

3A 副師長  
助産師 松島しのぶ

3A 病棟は 3 年前に 4 つの LDR 室を完備した病棟に改装されました。病棟全体は落ち着いた色で統一されており、新生児室はピンクの壁紙でかわいらしいお部屋となっています。

3A 病棟には現在師長の川口のもと 13 名の助産師と、12 名の看護師、2 名の看護助手、1 名の医療事務が勤務しています。様々な職種と連携しながら皆さんの入院生活をサポートさせていただいています。また、隣の病棟には小児科病棟があり、赤ちゃんのことで何か心配なことがあれば、すぐに診てもらうことができます。みなさんの入院生活は短いかもしれませんが、その短い期間を快適に過ごし、また退院後の生活がスムーズにいくよう、みなさんに寄り添っていきたくと思っています。



## Q1 LDR って どんなところですか？

LDR とは、陣痛 (Labor) から、分娩 (Delivery)、産後の回復 (Recovery) までを同じ部屋で過ごすお産の方法です。医療設備も備えた部屋で、分娩時にはベッドが分娩台に早変わりします。赤ちゃんを出産するまでリラックスして過ごすことができます。当院の LDR は 4 つお部屋があります。



LDR1



LDR2



LDR3



LDR5



## Q2 入院生活や入院中の食事は どんな感じでしょうか？

### シャワー室

ミスト付きのシャワー室 2 つ  
広いシャワー室 1 つを設置してあります。



### TV・冷蔵庫

各ベッドサイドに設置してあります。  
専用カードを購入していただくとご利用できます。

### 洗濯

洗濯機と乾燥機を設置しています。  
ご利用の際には専用カードが必要になります。  
パジャマやタオルのレンタルもあります。



### お食事

入院中はバランスのよいお食事をおだしします。  
おやつも毎日です。入院中 1 回昼食にお祝膳があります。

### 母児同室

当院では、お母さんの体調に合わせて母児同室  
を行っています。夜間はお預かりして赤ちゃん  
のお世話をさせていただきます。



## Q3 入院期間は どのくらいですか？

当院での入院期間は、  
経陰分娩と帝王切開では入院期間がことなります。

**経陰分娩 (出産日を 0 日として)**

**初産 ▶ 6 日間 経産 ▶ 5 日間**

**帝王切開 (入院日から) ▶ 9 日間**



## 美味しくてボリューム満点 「お祝い膳」をプレゼント！

当院で出産された方に、  
「お祝い」の気持ちを込めて、  
いつもよりちょっと豪華な  
病院食を産後に 1 度提供  
させていただきます。



## Q4 妊娠・出産について 学べる教室はありますか？

当院では毎月 2 回母親学級を開催、ご主人も参加できます。

前期 ▶ マタニティー編 (妊娠 13 週 ~ 20 週) 第 1 水曜日

後期 ▶ 出産編 (妊娠 30 週 ~) 第 3 水曜日

時間 ▶ 13 : 30 ~ 場所 ▶ 当院研修棟 講堂

前期では産婦人科、後期では小児科の医師からもお話が聞けます。  
また栄養士のお話も聞けます。



かわいい  
足型も  
プレゼント



## 災害対策にも 力をいれています！！

当院で出産された方には防災グッズを  
お渡ししています。





## それぞれのご家族にあった 育児スタイルを確立できるように お母さんのペースに合わせて援助していきます。

こんにちは、妊娠・出産・育児は不安がつきものですね。そんな不安を少しでも解消し、心が軽くなるよう、妊婦さんに寄り添いながら妊娠・出産・育児のお手伝いをしています。

大切なご家族の誕生がこの病院で良かった、次の出産もここで…とっていただけるように若い助産師を育成しながら日々努力しています。ご自宅に戻られてからも困らないために、自信をもって退院していただけるよう、赤ちゃんのお風呂を体験したり、自分にあった授乳スタイルを確立するためのサポートなども充実させています。コロナ禍で大変な思いをしている妊婦さんに少しでも力になりたいという思いで、スタッフ一同取り組んでいます。

3A 副師長  
助産師 平尾 桂子



### Q5 妊娠中のわからないことや心配なことなど助産師に聞けますか？

気軽に相談してください。  
応援サポートさせていただきます。



#### 助産師外来

助産師が行う妊婦健診になります。  
妊娠中のお悩みや、出産についてなどゆっくりお話しができ、アドバイスさせていただきます。



#### 助産師相談室

助産師がお話を聞きます。  
外来受診の際、わからないことや不安なこと、出産についてなどアドバイスさせていただきます。

#### 他職種との連携

専門の医療ソーシャルワーカーを通じて、地域とも連携しています。  
専門の医療ソーシャルワーカーは、入院中及び退院後の福祉サービスの利用相談、その他公的な援助等を活用しての経済的問題などの各種相談に応じてくれます。



### 当院では、教育・育成にも取り組んでいます。

未来の看護師・助産師の育成のために、実習の受け入れや、隣接している看護学校での授業の講義も行って、卒業生もたくさん働いています。  
学生だけでなく、新人教育にも病棟スタッフみんなで取り組んでいます。



### Q6 出産後はどんなサポートが受けられますか？

育児や乳房ケア、産後の育児支援についてなど地域と連携してサポートさせていただきます。

応援します!!



#### 【入院中】

##### 授乳指導

赤ちゃんの抱っこやオムツ交換、授乳方法など患者さんに合わせて個別にアドバイスさせていただきます。



##### 退院指導

出産後の身体の変化や育児について、調乳指導など出産後の不安や悩みが少しでも解決できるように助産師からお話しています。

##### 沐浴指導

【集団指導】助産師が赤ちゃんのお風呂の入れ方を実際に行っているところを見学していただけます。  
【個別指導】お母さんに実際に赤ちゃんをお風呂に入れていただき助産師がアドバイスさせていただきます。



#### 【退院後】

##### 2週間健診 1か月健診

退院後のメンタルヘルスや育児支援について助産師がゆっくりお話を聞きます。



## MAMA MESSAGE

当院で出産されたママさんからコメントをいただいています。



自分も生まれた清水病院で、素敵な先生、助産師さん、看護師さんに出会い、安心して2人の子どもを無事に出産することができ、感謝の気持ちでいっぱいです。



つなぐ♥  
つながる

## 緩和ケアについて ご相談ください。

緩和ケア認定看護師の高木と申します。2021年1月より地域支援室・入退院支援センターに配属されました。

「緩和ケア」という言葉にどのようなイメージがあるでしょうか？緩和ケアは主にがんと診断された患者さんが受けるケアです。がん治療と一緒に始め、がん自体や治療に伴った体のつらさだけでなく、気持ちの落ち込みや生活の気付きなど、患者さんやご家族の抱えるつらさをやわらげるためのケアのことをいいます。患者さんからは「がんの末期は痛くて苦しいのではないか」「麻薬は怖いから使いたくない」「最期は家で眠るように死にたい」など様々な悩みを聞きます。直接医師には相談しにくい内容も含め、まずはお話を拝聴し、主治医を中心とした多職種で解決できる方法を見つけていきます。

入退院支援センターでは、初めてお話を伺ったときから、外来・入院を問わず関わらせていただきます。がんと診断され、不安を抱えている患者さんと一緒に、治療の選択や生活（学校、仕事、子育てなど）について考えていきます。そして病棟や外来、地域と協力し、ケアが途切れることなく続けられるよう連携していきます。

入退院支援センター / 緩和ケア認定看護師 高木陽子

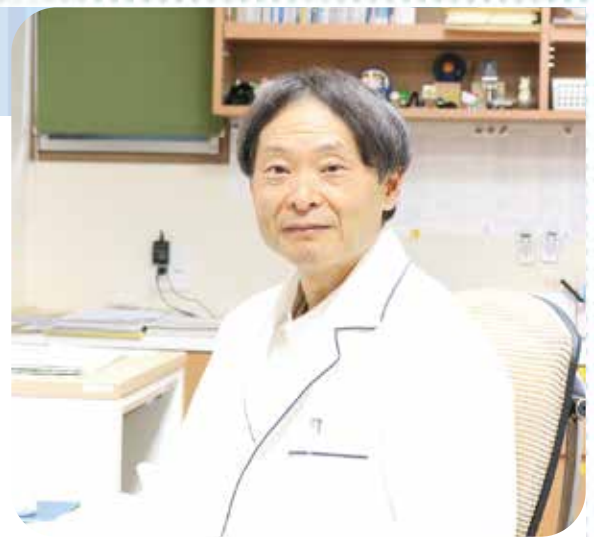


## 清水病院 OB の連携医訪問



### 日常診療で心がけていること

開業以来早五年となり、これも皆様のお力添えによるものと感謝しております。私は呼吸器内科を専門としており、長引く咳で受診される患者さんが多いのですが、抗生物質が全く効かない咳に、他院で延々と抗生物質の処方されているケースが少なくないため悲しくなります。他院へ紹介がなされず、知ったかぶりの治療の結果です。私は全ての病気に最良の診療をすることは決してできないので、頼りないと思われようとは分からないことは分からないとはっきり説明し、分かるところへ依頼するよう最善を尽くしています。知ったかぶりをせず、分からないことを分からないと言えるのが真つ当な医師だと考えています。



診療科目 内科、呼吸器内科 つちや ともよし  
アレルギー科 土屋 智義 院長

ともないか こきゅうきないか

### とも内科・呼吸器内科

〒424-0017 静岡県静岡市清水区天王東 6-18

☎054-371-5678

WEB●<http://www.tomoclinic.com/>

高校生以上の方が対象となります。受付時間内に直接ご来院ください。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~11:30	○	○	○	○	○	○	×
14:30~18:00	○	○	○	×	○	×	×

[休診日] 木曜午後、土曜午後、日曜・祝日

・初めて受診される方は、診療終了30分前まで  
午前は11:00、午後は17:30までが受付時間となります。  
時間に余裕を持ってご来院ください。



清水病院の各診療科外来表とこの広報誌のバックナンバーはホームページでご覧になれます360°パノラマビューもどうぞ！

静岡清水病院

検索

<https://www.shimizuhospital.com>



ホームページ



バックナンバー



360°  
パノラマ  
ビュー



# 認知症看護認定看護師が 増えました！

認知症看護認定看護師 鈴木 美佳 × 釜下 佳代子  
(2014年取得) (2020年取得)



新たに認知症看護認定看護師が一人増えましたので紹介します。認知症看護認定看護師は、院内外の認知機能が低下した患者さんやそのご家族、地域スタッフへ様々な支援をしています。また院内においては認知症の知識や患者さんの全人的な捉え方、ケア方法などがまだ浸透しきれていないところもあり、看護師のみならず他職種とも連携、協働し患者さんに適切なケアが提供できるように努めています。



Suzuki

おばあちゃん子だった私は、入職当時よりご高齢の患者さんと接することが好きでした。何か自分にできることはないかと考えていたところに認知症看護認定看護師を知り勉強を始め、2014年に取得できました。

認知機能が低下した方は家族や医療職者、接する人すべての影響を受けやすく、それらの対応によっては症状が悪化することがあります。そうなると介護者も疲労してしまい悪循環に陥りやすくなります。介護者に接し方や対応方法を助言しケア環境を調整することで相互にいい結果をもたらせるように努めています。

また認知症を持つ方は持たない方に比べ、数倍も転倒しやすいと言われていています。日本転倒予防学会認定の転倒予防指導士の資格も取得し、転倒予防にも努めています。

専従としてできるだけタイムリーに入院患者さんへの対応を病棟スタッフと検討し、そこに他職種も加わってもらえるようにしています。入院患者さんだけでなく、外来患者さんの相談や院外での活動も行っています。

認知症の方の思いを大切に、  
寄り添ったケアを実践していきたいと思えます！

私は、2020年12月に、認知症看護認定看護師資格を取得しました。2021年4月より本格的に活動する予定です。

認知症の方の数も増加し、病院においても他疾患を合併して入院する認知症の方が増加しています。認知症の方の症状は、環境などの影響に左右されやすく、認知症の方の療養生活を支えることが看護師の重要な役割であると考えています。

認知機能低下による生活の困難さ、身体的苦痛、生活環境など、認知症の方や家族の「困りごと」を認知症の方の視点でとらえ、認知症の方の苦痛が少しでも軽減され、尊厳あるケアが行えるよう、スタッフと協力していきたいと考えています。



Kamashita

# 血の道症

## 血の道症とは鉄蛋白不足

血の道症という病名があります。漢方からきた病名です。「月経、妊娠、出産、産後、更年期などの女性のホルモンの変動による不安やいらだちなどの精神神経症状および身体症状のこと」とされています。血の道症に対する漢方方剤は多数存在し、それなりに有効です。検査をすると血の道症のひとは、ほぼ全員鉄蛋白不足です。私は血の道症の主因は鉄蛋白不足と考えています。月経、出産をくりかえしているうちに鉄蛋白不足になり体調を崩す。これがすなわち血の道症です。

## 鉄蛋白不足の病態

月経、出産では、鉄と蛋白が同時に失われます。また鉄、蛋白は、外傷、手術、献血、ビーガン食などでも失われます。また身長が伸びると鉄、蛋白が使われて鉄蛋白不足になります。鉄と蛋白はどちらが欠けてもいけません。たとえば体の蛋白の半分をしめるコラーゲンは蛋白と鉄とビタミンCでできています。コラーゲンがうまくできないと、皮膚、粘膜、血管、骨などが弱くなります。鉄はミトコンドリアでのエネルギー(ATP)産生に必要です。エネルギーがうまく作れないと、疲れやすくなり、エネルギーをたくさん使う脳の作業ができなくなります。また鉄はセロトニン、ドーパミンなどの神経伝達物質の生成に必要で、足らないとうつ、パニックなどの精神症状、様々な痛みなどの神経症状を来します。

## 鉄蛋白不足の症状

鉄と蛋白は密接に関係して働くので、鉄不足の症状と蛋白不足の症状をはっきり分けることができません。下記のような症状が代表的です。

鉄と蛋白不足

### ●皮膚・爪・髪の変異

肌荒れ、手荒れ、異常角化、肌の張り・厚みがない、フケ、しわ、傷が治りにくい、ブツブツ、妊娠線などの皮膚線条、ケロイド、不良肉芽  
肌のくすみ、顔色不良、肝斑、白斑、皮下出血  
かゆみ、あせも、ニキビ、アトピー、ヘルペス、アレルギー  
脱毛、白髪、爪割れ、爪の菲薄化・変形

### ●コラーゲン劣化

皮下出血、歯茎出血、胃腸虚弱、易骨折

### ●エネルギー不足

冷え症、しもやけ、易疲労、息切れ、居眠り、ゴロゴロする、体幹揺動、起床困難、起立性調節障害、授業に集中できない、本が読めない、成績がのびない

### ●免疫力低下

易感染、易感冒、ヘルペス、ニキビ

### ●消炎作用低下

慢性炎症、自己免疫疾患、アレルギー、アトピー、あせも、ニキビ

### ●精神症状

キレやすい、うつ、パニック、イライラ

### ●神経症状

かゆみ、知覚過敏、ムズムズ足、顎関節痛、神経痛、肩こり、背部痛、筋肉痛、関節痛、頭痛、わけの分からない痛み、頭重感、喉のつまり、動悸、めまい、耳鳴、立ちくらみ

### ●婦人科症状

月経前症候群、生理痛、過多月経、過少月経、月経不順、不妊

### ●色の異常

顔色不良、淡白舌

### ●その他

むくみ、異食症(氷、土など変なものを食べる)

## 鉄蛋白不足の治療

漢方で症状はある程度とれますが、鉄蛋白を補充しないと本質的解決にはなりません。困ったことに蛋白不足のひとは消化機能が落ちていて、鉄蛋白の吸収がうまくできません。漢方、プロテイン、アミノ酸、鉄製剤を使うことで徐々に改善します。出産を望まないのであれば、婦人科で月経を止めれば症状は改善します。ただし低蛋白のかたは薬害がしやすいので注意が必要です。



漢方外来  
放射線治療科  
科長  
尾崎正時





# 外科医の定年

副病院長・外科 ■ 丸尾 啓敏

私事で恐縮ですが、先日65歳になりました。世にいう「高齢者」の仲間入りです。実感が湧かず、年齢だけが自分のはるか先を独り歩きしているような気がしています。しかし当然ながら、体の方には確実にそれなりの変化が起きています。つまり、少しずつガタが来ていて、体の至るところに65という年齢なりの衰えをひしひしと感じます。年を取れば仕方ありませんよね。

同じ外科の医師でも進路は様々です。外科の修練を積んでも、ある年齢を過ぎて手術から手を引き、専門を内科的な診断や治療に方向転換する人がいます。開業すれば大概の場合そうなります。勤務医もそれぞれですが、50歳前後から執刀を引退する者がしだいに増えていきます。60歳を過ぎててもなお手術を手がけている外科医は少数派かもしれません。

では、ベテランの外科医が手術をやめるきっかけはなんでしよう。あるアンケート調査によれば、自分よりも後輩の手術の方がうまくなったと思ったり、技術の進歩についていけなくなったりして、「スキルの限界」を感じたときというのが多いようです。次に、老眼による視力の低下を筆頭に、術後の疲労が抜けないなど、「体力の限界」を感じたときという声も多いです。



また、手術に対する情熱を失ったとか、根気、集中力に自信がなくなったりといった「気持ちの限界」の理由を挙げる人もいます。おそらくこれらの要因がいくつか重なったとき、外科医は「メスを置こう」と決意するのだと思います。まさに外科医は武道でいう「心技体」の三要素が必要で、そのバランスが整っていないとメスは執れません。自分はこのように、体力面で多少の劣化は否めませんが、気持ちやスキルではまだまだ若手に負けません(たぶん)。それに何より手術で患者を治す外科医という仕事が好きです。付け加えると、外科医が不足している現在(当院も例外ではなく)、働かざるを得ない事情もあります。というわけで、制度上の定年は迎えました。自分から辞めどきだと思えるまで、できるだけ長く外科医を続けられたらと考えています。

## NEWS

### マタニティヨガ開催のお知らせ

妊娠中でも楽しめるマタニティヨガ。最近ではヨガスタジオなどで多くの方が触れる機会が増えています。妊娠中に起きやすい腰痛やむくみなど不快な症状を、ヨガのポーズと呼吸法で緩和することができます。また、妊娠中のイライラや不安定な心をリラックスさせてくれる効果もあります。呼吸に合わせて大きなおなかでも気持ち良くできるアサナ(ポーズ)ばかりですので、ヨガ初心者でもお腹の赤ちゃんを楽しんでいただけます。出産に向けて心と体を調整していきましょう!!

対象❖当院出産予定の方

妊娠16週以降の妊娠経過が順調で  
当院医師から参加許可を得た方

ヨガインストラクター❖看護科 宮城島 知弘  
(ヨガベーシック、マタニティヨガ、  
アシュタンガヨガ指導者養成コース終了)



\*完全予約制で、無料でご参加いただけます  
開催時期、開催方法につきましては、現在検討中です  
4月以降、当院ホームページにて改めてお知らせ致します

ココロとカラダ、ゆる〜とリラックス♪  
はじめての  
マタニティYoga  
ココロとカラダをゆったりと休め、  
出産に向けた体力作りのためのアサナを行い、  
身体の不安を取りのぞいていきます。  
ヨガを通して、体への意識を高めることで、  
赤ちゃんとのつながりを感じられる他、  
同じ想いを抱える妊婦さん同士の  
コミュニティづくりにも!

対 象❖当院出産予定の方!  
妊娠16週〜36週まで、かつ当院医師の許可を得た方  
持ち物❖バスタオル(ある方はヨガマット)・  
動きやすい服装・水分補給のお水・  
診察券 母子手帳  
ヨガインストラクター❖看護科 宮城島 知弘  
(ヨガベーシック、マタニティヨガ、  
アシュタンガヨガ指導者養成コース終了)  
お問合せ❖ご予約❖当院看護科  
\*完全予約制で、無料でご参加いただけます。  
開催時期、開催方法につきましては、現在検討中です  
4月以降、当院ホームページにて改めてお知らせ致します。

見逃せない  おくすり講座 ⑭

# 妊娠中の解熱鎮痛薬の使用について

妊娠中にお母さん自身が何か薬を使用したいと思う場面はたくさんあるかと思いますが。薬の中には、お母さんが飲んだ後、胎盤を通して赤ちゃんの身体に入るものがあります。妊娠中の薬の使用は、赤ちゃんに影響を与えることがわかっているものもあり、その多くは十分に明らかになっていません。このことから、妊娠中の薬の使用は慎重になるべきだと考えられます。

### ●妊娠周期と薬の影響

妊娠周期は、最後の月経が始まった日が0週0日となります。0週6日まで数えて、その次は1週0日と数えます。一般的に分娩予定日は40週0日です。

#### ①妊娠3週末まで（～受精後第2週）：

all or none（全か無か）の時期  
妊娠が順調に進んでいけばほとんど薬の影響はないといわれています。



#### ②妊娠4週から7週末まで：催奇形性（大奇形）が問題となる時期

胎児の中枢神経、心臓、消化器、四肢など多くの主要な器官が形成される時期であり、最も薬の影響を受けやすい時期となります。

#### ③妊娠8週から15週末まで：催奇形性（小奇形）が問題となる時期

これまでに形成された器官が成長しそれぞれの器官の中で組織的に分化が進む時期です。重要な器官の形成は終わっていますが、薬の影響を受けやすい時期です。

#### ④妊娠16週から出生まで：

胎児毒性による機能障害が問題となる時期  
奇形の影響は少なくなりますが、身体の機能に影響する可能性があります。



### ●妊娠中の解熱鎮痛薬の使用

妊娠中でも、解熱鎮痛薬を使いたいときは多いと思います。解熱鎮痛薬としてよく使用されているものに非ステロイド性消炎鎮痛剤（NSAIDs）があります。NSAIDsの種類は多く、胎児の動脈管閉鎖を起こすリスクがあるといわれています。胎児の動脈管は子宮の中の環境に適合するために肺をバイパスする重要な血管です。そのため、程度の差はありますが、妊娠中や妊娠後期の使用は使用禁忌となっている薬もあります。例としてロキソプロフェン、イブプロフェン、アスピリンは動脈管収縮の効果が強く、妊娠後期は使用禁忌となっています。NSAIDsに対する血管の感受性は妊娠25週前後から現れるといわれているため、それ以降の薬の選択は気をつけなければなりません。一方、同じ解熱鎮痛薬でも、アセトアミノフェンは収縮効果が比較的弱く、妊娠中でも使用可能となっていますが、慎重に使用する必要があります。

また、市販薬の解熱鎮痛剤にも同様の成分が含まれている上、カフェインを始め様々な成分を含有しているため薬の選択には充分注意する必要があります。

国立成育医療研究センターの「妊娠と薬情報センター」等で、妊娠中の薬の使用について情報を提供しています。

どんな薬であっても100%安全と言われるものはありません。悩んだら、相談しましょう。

妊娠後期に使用禁忌			妊娠中に使用禁忌	妊娠中でも使用可能
非ステロイド性消炎鎮痛剤（NSAIDs）				非ピリン系解熱鎮痛薬
ロキソプロフェン	イブプロフェン	アスピリン	ジクロフェナク	アセトアミノフェン
ロキソプロフェンNa <sup>®</sup> 錠	ブルフェン <sup>®</sup> 錠	アスピリン <sup>®</sup>	ジクロフェナクNa <sup>®</sup> 錠	カロナール <sup>®</sup> 錠
				



薬剤科 薬剤師 平山 杏菜

## 妊娠中の食事

管理栄養士の  
ワンポイント  
アドバイス



1日3食、主食（ごはん、パン、めん）、主菜（魚、肉、卵、大豆製品など）、副菜（いも、野菜、海藻、きのこ）、果物、乳製品を組み合わせるといいですね。



五目ずし  
1人分  
430kcal  
たんぱく質12.6g  
塩分1.2g

貝類には鉄が多く含まれています。あさりのような身の小びりな貝は食べやすく、色々な料理に加工しやすいのでおすすめです。

妊娠すると胎児の発育とそれに伴う子宮・胎盤の発育、産後に備えて乳腺が発達したりと、妊娠前に比べエネルギーやたんぱく質、鉄分、カルシウムやビタミン類などの栄養素を多く必要とします。

妊娠高血圧症候群の予防のためには塩分を控え、鉄分を多く含む食品で貧血の予防、便秘の予防に食物繊維、カルシウムは胎児の骨格、歯の基礎を作ります。

二分脊椎などの神経管閉鎖障害の発生を低下させる効果のある葉酸は妊娠を計画しているときからしっかりととり、妊娠後の母体の回復や育児をしていくことにも妊娠中から気をつけましょう。



栄養科 管理栄養士 田原 勢津子

### 《五目ずし》【材料】(1人分)

- < 酢飯 >
  - ごはん ……190g
  - 酢 ……小さじ2
  - 砂糖 ……小さじ1/2
  - 塩 ……1つまみ
- < A >
  - かんぴょう（乾） ……1g
  - 干しシイタケ（薄切り） ……1g
  - 人参（せん切り） ……10g
  - 干しサクラエビ ……小さじ山盛り1
  - シイタケの戻し汁
  - 砂糖 ……小さじ1/2
  - しょうゆ ……小さじ1/2
- < 上に飾る具 >
  - コノシロ甘酢漬け ……1尾
  - カニ足 ……2本
  - 桜でんぶ ……10g
  - 卵（錦糸卵） ……1/2個
  - 絹さや ……2枚

#### 【作り方】

- かんぴょう、干しシイタケを水で戻す
- 酢飯を作り冷ましておく
- Aの具材を煮る（サクラエビは後から入れます）
- 酢飯と③の具を混ぜ合わせる
- 器に④を盛り、上に具をのせる

