

2018

9

No.400

祝



ろっこう医療生活協同組合

〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11 TEL:078-802-3424

発行人:村上 正治 編集:機関紙編集委員会 組合員数 19,655人 出資金額 571,190,000円 平均出資額 29,060円 2018.8.25現在

一人は万人のために、万人は一人のために

健康いちばん

健康づくりへの「はじめの一步!」

30
days

カラダ はじめ・はかる

ひょうごまるごと
健康チャレンジ2018
いよいよスタート!参加
無料今日から
チャレンジ
はじめよう!

はじめさん



はかるさん

あなたの
健康はかるわよ!

今年から、兵庫県内にある8つの医療生協と、生活協同組合コープこうべ、兵庫県生活協同組合連合会が主催となって協同で取り組みます。ぜひ、この機会にご自分や家族の健康づくりや生活習慣の見直し・改善のきっかけとしてチャレンジしましょう!

こんな人に
オススメ!!

- もっと、外に出てたくさんの人とおしゃべりたい人、友達をつくりたい人
- 健康診断で、食事や運動をするように言われた人
- 家や職場で料理をする人、医療機関や介護事業所で仕事をしている人
- 子どもに規則正しい生活をさせたい人

折り込みの
パンフレットを見て、
あなたにぴったりの
健康づくりコースを
選びましょう!

はじめかたは、簡単! 以下のいずれかでチャレンジ開始!

- ▶ パンフレットのチャレンジ宣言ハガキ(切手必要)を送ってエントリーし、チャレンジ(生協本部や、診療所・クリニックにも設置しています)
- ▶ Web(インターネット、スマートフォン)でエントリーし、チャレンジ

<https://health-challenge.jp/hyogomarugoto>

キックオフイベントにご参加ください

9月22日(土) 10:00~15:00

会場: コープこうべ協同学苑 (参加無料、無料駐車場あり)

お問い合わせ先: 生協本部 ☎078-802-3424



1面 特集1 ひょうごまるごと健康チャレンジ2018

4面 特集2 ヒロシマ平和の旅【報告】

2面 介護相談室 Q & A

3面 四季のカルテ「内視鏡検査のススメ②」

5面 みんなの居場所、創刊400号を迎えて

6面 パズル、読者のおたより、お知らせ

7面 事業所だより、ちょっとロコトレ

8面 虹のギャラリー、からだ想いメニュー、だいすき絵本コーナー

私たちの4つの理念
法人ポリシー

1. 組合員による組合員のための医療・介護・福祉をめざします
2. 健康と笑顔のあふれるまちづくりをすすめます

3. 信頼ある仕事を常に追求する職員育成に努めます
4. 共同の力で平和と暮らしを守り抜きます

介護相談室

Q

&

A

Q

リハビリだけ
利用できますか？

A

「短時間デイ」をご検討ください。

5月号でご紹介しましたが、「通所リハビリテーション」とは、一般的に「デイケア」と呼ばれる介護保険サービスです。介護保険で要介護・要支援と認定された方が事業所に通い、介護サービスを受けられます。また、身体機能の維持や生活機能の向上を目的として理学療法士などのリハビリ専門職によるリハビリテーションを受けることができます。



今回はその中でも「短時間デイ」についてご説明します。

短時間デイは主に要支援の方を対象に、通常のデイケアの提供時間の中で、リハビリだけを目的に1時間以上2時間未満でご利用いただけるサービスです。

目的 病気や怪我によって低下した身体機能の維持や向上

内容 健康管理・少人数によるグループ体操・機器を使用したり、リハビリ専門職の作成したメニューで自主トレを指導・個別のリハビリ

このような方におすすめです

- ☐ 「リハビリをしたい」という意欲と体力がある要支援の方
- ☐ 快適な生活を送るために筋力を保ちたい方
- ☐ 大勢は苦手なので少人数でリハビリをしたい方

■ろっこう医療生協の短時間デイ
(2カ所で実施)

曜日：月曜日～金曜日(祝日はお休み)

時間：東雲診療所

▶10:00～12:00

▶14:00～16:00

通所リハビリテーションつどい

▶13:00～14:00

※午前は送迎不可

■利用料金・例

要支援1：約2,494円(1ヶ月)

要支援2：約4,599円(1ヶ月)

※加算等により料金が上下します。

■利用するには

介護保険のサービスのため、担当のケアマネジャーにご相談ください。見学・体験利用も随時承っております。



▶利用者さん紹介

Aさん 80代 女性(要支援1)

2015年に右膝半月板にヒビ、翌年9月に転倒により右腕骨折・脱臼。その3ヵ月後から、機能向上のため短時間デイの利用を始められました。

骨粗鬆症があり、継続したリハビリが必要です。お一人暮らしのため身の周りのことがスムーズに行えるようにと、意欲的に頑張っておられます。

まずはお気軽にご相談ください。

■東雲診療所・通所リハビリテーション

☎078-262-7236 (担当:高松)

■通所リハビリテーションつどい(灘診療所4階)

☎078-801-6711 (担当:松本)



さて、前回のこのコーナーでは「内視鏡検査」の大切さをお話しさせていただきましたが、今回は灘診療所にこの度新しく導入された内視鏡(胃カメラ、大腸カメラ)の器械についてご紹介いたします。

た内視鏡はこれまでのもの比べても、非常に性能が良くなっています。それでは具体的に、どんな所が良くなったのでしょうか。それを今からご説明させていただきます。

①胃カメラの直径が格段に細くなりました

これまで灘診療所で使用していた胃カメラの直径は約10

四季のカルテ

内視鏡検査のススメ②

灘診療所
高野 修一



mmでしたが、今回の新しい内視鏡の直径は約6mmとなり、従来の半分近くまで細くなりました。

これによって、これまでよりも胃カメラの喉の通過がスムーズになり、検査をかなり楽に受けることができるようになります。

加えて、この細いカメラでの検査では、従来の「口から入れる」方法に加えて、「鼻から入れる」という選択肢も可能になります。この「経鼻内視鏡」、これまでではろっこう医療生協では六甲道診療所でのみ可能な検査でしたが、**今年の9月からは灘診療所でもできるようになりました。**口から胃カメラを飲むのが苦手な方は、鼻からの挿入も可能になりましたので、ぜひご利用下さい。ただし、鼻腔(鼻の穴)の狭い方では、細いカメラでも鼻を通過しないことがあります。検査の前にチューブを用いて鼻の通り具合をチェックしますが、鼻からどうしてもカメラが通らない方は、ご相談の上で従来の口からの検査に切り替えさせていただきます。

くことをご了承ください。

②カメラの画像が鮮明になりました

皆さんが普段使用しているデジタルカメラやスマートフォンの写真の画質が技術の進歩により年々向上してきているように、灘診療所の新しいカメラも、これまでの灘診療所で使用していたものよりも、はるかに鮮明な画像で観察できるようになりました。

今回のこのコーナーで具体的な画像を紹介できないのが残念ですが、この画質の向上によって、これまで以上に胃や大腸の早期の病変や、小さい病変が容易に見つかるようになりました。

もちろん従来の内視鏡検査でもしっかりとした観察を心がけてはいましたが、新しいカメラになったこの機会に、改めてより鮮明な画質での検査を受けていただくことが、胃や大腸の病気の早期発見につながることを思っています。

③新しい機能(特殊光観察)が追加されました

内視鏡においては、胃や大腸の内部を観察する際にカメラの先端から光を照らすのですが、新しいカメラでは、通常の光(白色光)に加えて、「BLI」や「LCI」という特殊な波長の光を使用することにより、胃腸の荒れや腫よう(できもの)の部分だけを強調して、はっきりと観察できる機能が追加されました。

このような内視鏡技術の進歩によっても、胃や腸の病気の診断は以前よりも正確にできるようになっています。

灘診療所の新しい内視鏡検査について、以上簡単ですがご紹介いたしました。また、皆様から頂いた出資金が、このような機器の購入に大変役立っております。この新しい内視鏡を通じて、さらに皆様の健康を守るとに貢献できればと思っておりますので、今後ともよろしくお願い申し上げます。

子どもたちの未来を奪った戦争――

平和の尊さを学んだ

ヒロシマ平和の旅【報告】

原爆の悲惨さと平和の尊さを学ぶための「ヒロシマ平和の旅」に、今年もろっこう医療生活協同組合から小坂さん親子が参加しました。

人やまちを傷つける かく兵器と戦争はいや

小学4年 小坂 光稀

ぼくは初めて広島に行きました。ぼくは、本以外のいろいろなことを知りませんでした。まずは見えないきょう器です。見えないきょう器はかく兵器から出される放射線です。それは体にきゅうしゅうされやすく人の体の中をどんどんこわしていきます。かく兵器で自分のまちがこわ



原爆の子の像の前で

されてしまったらこわい。大事なものがなくなったり、人を傷つけるかく兵器はなくなればいいと思います。ぼくは戦争もいやです。同じ人間なのにころしあうのは悲しいことだと思えます。かく兵器をどんな気持ちで作ったのか、どんな思いで人をころしあつていくのか、まちをこわしてなにがいいのか、小さい子や動物のことを考えないでなぜ戦争をするのか、ぼくは戦争のことを初めて考えました。広島はまちがなくなつた時、悲しみすぎて何も思えなかつたんじゃないかと思いました。だけど、広島はあんなにつらくて悲しい思いをしても、それをのりこえてまちを直していったのはすごいと思いました。



原爆ドーム前で

平和について子どもと 学び合えた2日間

リハビリテーション部 小坂 茜

今回ヒロシマ平和の旅に次男と参加させてもらいました。記録的な猛暑の中、日本中、世界中からたくさんの人たちが広島を訪れていました。戦争は決してあってはならない、核兵器を持つことも使うこともあってはならないと思っていました。が、今回この旅でその思いはより一層強いものとなりました。何よりその気持ち強くしたのは平和資料館で目の当たりにした写真や絵、遺された衣類などでした。何十万人の方が犠牲になりましたが、その人それぞれに物語があり、またその人を取り巻く家族や知り合いにもまた物語があつて、未来へつながっていくはずだったのに、懸命に生きていた人たちの人生が一瞬にして奪われてしまったことを知りました。ひとつひとつ遺されたものを見ていき、犠牲になられた人たちの物語を知るにつれ悲しみは膨らみました。特に子どもたちが犠牲になることにはより深く悲しみを感しました。



印象に残った絵があります。広島城近くの縮景園という庭園の門にすがって泣いているように見えた子がそのままの形で亡くなっていたのを目撃された方が書

いたものです。コメントの最後に「吾が子と思うと胸がつまる」と書かれていました。幼児と書かれていたので4、5歳だったのでしょうか。そんな小さな子がお母さんを思いながらひとりで亡くなつていったと思うと私も胸がつまり、しばらくその絵から離れられませんでした。当時の広島では学生たちが建物疎開※などの作業へ駆り出されていたそうです。

平和記念公園の周辺には学生の慰霊碑がたくさんありました。73年前の8月6日にも作業のため原爆ドーム横の河原にいた中学生が犠牲になつたそうです。たくさんの人の未来を、特に多くの子どもたちの未来を奪うようなことは二度とあつてはならないと思いました。親子でここまで平和について学んだり、じつくと話をしたりする機会はなかなか持てないので本当にいい経験ができました。

※建物疎開：空襲による火災の延焼を防ぐために建物を壊して空間をつくる作業のこと。市役所や県庁、軍需工場周辺で行われており、広島でも中学生以上の学生や地域住民が作業に出ていて被害にあった。



組合員さんが心をこめて折った千羽鶴も届けてきました

ブロック活動紹介

みんなの

居場所



ろっこう医療生協子育て広場

ろっこちゃんクラブ

六甲道ブロック

親子の元気を応援する「ろっこちゃんクラブ」は、毎月第4木曜日午前中、灘区役所北側の南八幡会館で、未就学児の親子と組合員さんとの交流を元気に開催しております。7月は、夏休み中の小学生も参加して、毎年恒例のシャボン玉と水遊びを思いっきり楽しみました。涼しいお部屋の中では、紙芝居サークル黒田さんの紙芝居の世界に、子どもも大人も釘づけになり、昔遊び名人青柳さんの簡単工作でプレゼントを貰い、なんと綿菓子機まで登場し、ミニ夏祭りのようでした。

毎回ママの健康チェックを行い、六甲道診療所の看護師が「どうですか〜？」とのぞきにきてくれるちょっと変わった(他にはない)子育て広場です。看



護師だけでなく、薬科大学の学生さんや先生による薬の話、栄養士さんのお話など気になることを専門家から直接聞けたり、乳がんモデルを使つてのセルフチェックや、体力チェックなど自分たちで出来る学習なども取り入れ、参加者と組合員スタッフがともに元気になる素敵な広場です。医療生協にもこんな広場があり、いつでもあたたかい組合員さんが待っていてくれます。ぜひ、ご家族やお知り合いに対象の親子がいたら、「のぞいてみれば」とお声をかけてください。そしてかわいい親子と交流し、元気をもらえる活動と一緒に参加しませんか。

定例日: 毎月第4木曜日 10時~11時30分 南八幡会館

今後の予定: 9月27日(木)「栄養士さんの食育の話」~みそ汁塩分チェック~
10月25日(木)「乳がんモデルでセルフチェック」



〜創刊400号を迎えて〜

「健康いちばん」は 医療生協の血液

ろっこう医療生活協同組合・顧問

金丸 正樹

「すべての組合員さんに、診療所や生協の活動を伝えたい」という一心で、毎月ニュース(機関紙)を作り届けようと創刊号を発行したのは、1981年4月のことでした。当時、常勤の事務は私だけで、さまざまな仕事・日々の受付事務と経理事務、健康班会・教室そのあいだに月初めは保険請求に、中旬は決算処理と給料計算などに追われ、そしてようやく月末に機関紙制作という仕事のサイクルをしており、今思えばよくつづいたものです。

当時と今の機関紙活動を比べていけば違う点は、機関紙づくりにかかわる組合員の数でしょう。私のころは、自分でプランをたて、自分で原稿依頼し、自分でロットリング(製図用のペン)でコピー原紙に版下を手書きしてそれを印刷屋さんに持ち込み、出来た新聞をバイクで配り手さんに配っていました。「ひとりで行った」と自慢しているのではありません。反対です。なぜもつといういろいろな人に関わってもらわな

かったのか、という反省です。

それに比べて現在の機関紙活動は、ほんとうに多くの組合員さんがかかわり、多くの手問ひまがかけられている。企画から読者の手に届くまでにどんなに多くの人が参画していることでしょうか。素晴らしい! 毎月の編集委員会で企画が議論され、手分けして取材し、出来上がった機関紙はブロックごとに大勢で袋詰めされ、そして約550人の手で組合員宅に届けられているのです。

生協はいろいろな形をとったボランティア活動で成り立っています。機関紙配りはそのなかでもピカイチの活動ではないでしょうか。毎月、きちんと組合員さんの家に届ける。いや、単に「ポストイング」ではなく、声をかけ、顔をあわせて手渡し、そうするなかで対話が弾む。中には、転居された方の引越し先を近所の方に聞いて調べて本部に報告してくださる方もおられます。頭が下がります。

生協の機関紙の質を規定する要素は、①全プロセスにいかにかかわる人が関わっているか ②紙面にいかにかかわる固有の言葉とナマの声がかかっているか ③いかに毎月定期的に届けられているか だと思います。これからも、こうした肝(キモ)をしっかり押さえて、この「健康いちばん」が医療生協という身体のすみずみに行き渡る血液の役割をはたしていくことを望んでやみません。

読者のおたより

- ★今年は例年にない暑さの中、平和行進されたのですね。お疲れ様でした。声が届くことを祈ります。(灘区M.Mさん)
- ★8月6日が来るたびに平和のありがたさを感じます。核(核兵器だけでなく)を無くすことは本当に大切な問題だと考えます。(灘区B.Aさん)
- ★大好き絵本コーナーの「ぎょうれつぎょうれつ」の絵本、笑顔になりました。(東灘区K.Sさん)

編集後記

去年の5月から準備をすすめてきた「ひょうごまるごと健康チャレンジ2018」がスタート。

生協の組合員だけでなく、多くの住民が健康づくりの主体者としてチャレンジし、健康づくりに対する関心や意識が高まり、生活習慣を見直す機会になればと思います。合わせて、地域でおこなう健康チェックや健康診断を受診するなどをして、身体の状態をチェックしましょう。(M)

? 漢字パズルに挑戦!

喜 満 依然
天 地 城鉄
苦心 鯨 食
軽 薄 行一
術数 雲 水

リストにある漢字を使って、4字熟語を完成させ、残った漢字を使って出来る熟語を教えてください。

リスト
飲驚言喜慘面
色躍浮態流致
権懺行馬壁欣
金雀旧謀佻動

※ヒント 大喜びです

応募方法

ハガキにクイズの答えと「健康いちばん」をお読みになった感想、住所・氏名・電話番号・年齢を書いて送ってください。

※正解者の中から抽選で5名様に図書カード500円分を送ります。

応募先

〒657-0831
神戸市灘区水道筋6-7-11
ろっこう医療生活協同組合
「健康いちばん係」

締切日/9月末日

8月号の「数独パズル」の答え

13 (A6+B5+C2)

9	8	2	4	5	1	7	6	3
4	3	5	7	9	6	2	1	8
1	7	6	3	2	8	5	9	4
6	4	9	5	1	3	8	7	2
8	1	7	2	4	9	6	3	5
5	2	3	8	6	7	9	4	1
2	9	1	6	3	5	4	8	7
3	5	8	9	7	4	1	2	6
7	6	4	1	8	2	3	5	9

2018年7月西日本豪雨緊急支援募金にご協力をお願いします

(1)募金名称

2018年7月西日本豪雨緊急支援募金

(2)募金の用途・送金先

①被害の大きい組合員への見舞金

神戸市灘区篠原台をはじめ、土砂災害、水害の被害の大きい組合員への見舞金

②被災地で生活支援等の活動を行う医療生協への支援金

広島県、岡山県をはじめ、土砂災害、水害の被害の大きい医療生協への支援金

(3)配分について

義援金、支援金への配分については、理事会にご一任いただきます。ただし、原則として見舞金への配分を基本とし、支援金は必要に応じて配分します。

募金箱は、生協本部、診療所・クリニックに設置しています。

出資金現在高通知のお知らせ

(2018年8月31日時点)

送付時期：10月中旬(予定)

生協本部 ☎078-802-3424

(受付時間/月～金 9:00～17:00、土9:00～12:00)

無料

後期高齢者健康診査のご案内

後期高齢者健康診査は、指定の医療機関が集団健診で1年に1回受診できます。

指定の医療機関(病院・診療所等)で受診の場合

ろっこう医療生協の診療所・クリニックは指定の医療機関です。

実施期間 9月1日～2月28日 ※4/1～7/31 受診券の申し込み済みで受診券をお持ちの方

対象者 兵庫県後期高齢者医療制度加入の方(75歳以上、65歳～74歳で障害のため加入の方)で、生活習慣病(高血圧、脂質異常症、糖尿病等)の治療中でない方

検査項目 血液検査(肝機能検査、血中脂質検査、血糖検査、腎機能検査)、血圧測定・尿検査・身体計測等

※後期高齢者健康診査を受診される場合は、事前にご希望の診療所・クリニックへお電話ください。

集団健診で受診を希望の場合

受診券の申し込みは、不要です。
下記予約先へ直接お申し込みください。

集団健診の「日程」は、広報誌KOBEBE区民広報紙「保健だより」、神戸市ホームページに掲載しています。集団健診実施機関へ 電話で予約をとり、当日、後期高齢者被保険者証を持参して受診してください。

予約先

※お住いの区以外の会場でもご利用いただけます。

会場が、須磨パティオホール、西神文化センター、JA支店等の場合

JA兵庫厚生連 TEL.078-333-8860

上記以外の会場(区役所、区民センターほか)の場合

兵庫県予防医学協会 TEL.078-871-7758

(受付時間 9:00～12:00、13:00～17:00 ※土・日・祝、12/29～1/6を除く)

実施期間 通年

ちょっと ロコトレ

LOCOMO TRAINING

カーフレイズ (レベル★★)

【鍛えるところ】ふくらはぎ
【効能など】足首を後方から支える



- ①両足を腰幅に開いて立ち、膝を少し曲げる。
両手を壁やテーブルなどにつく。
- ②かかとを床から数センチ上げて5秒間保持し、
ゆっくり戻す。

東雲診療所

後期高齢者健康診査をお申込み
された方のお宅には8月末に受診
券が届いております。

事業所
だよ!



9月1日～2月28日までの有効
期限ですが10月以降はインフルエ
ンザの流行などが予想され診察が
混み合いますので早めの受診をお
勧め致します。

後期高齢者健診はろっこう医療
生活協同組合のすべての診療所・
クリニックで受診可能です。受診
の際は、受診券と被保険者証を持
参してください。

※後期高齢者健診は、予約が必要
になりますので、ご希望される
方は事前に電話連絡又は、来院
してお問い合わせください。

あなたの健康を守る 医療生協のネットワーク

健康診断、予防接種、訪問診療、介護保険のご相談など、
お気軽に最寄りの診療所まで

灘診療所 [入院12床]

神戸市灘区水道筋6-6-3

内科・消化器内科・循環器内科・糖尿病内科
放射線科・リハビリテーション科

☎078-801-6665

<http://www.nada-cl.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:30~ 7:00	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

六甲道診療所

神戸市灘区桜口町4-5-12

内科・小児科

☎078-811-0555

<http://www.cl-rokkomichi.com/>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~ 7:00	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

東雲診療所

神戸市中央区東雲通1-4-24

内科・糖尿病内科・リハビリテーション科

☎078-262-7236

<http://shinonome-cl.jp/>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~ 6:30	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

うはらクリニック

神戸市東灘区魚崎北町5-6-12

内科・老年内科・呼吸器内科

☎078-452-6666

<http://uhara-cl.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~ 5:00	往診	往診	往診	往診	往診	往診

※日曜日と祝日は休診

にじいろクリニック

神戸市東灘区田中町2-9-10

コープは〜とらんどハイム本山1階

内科・糖尿病内科

☎078-413-3333

<http://nijiiro-clinic.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00~ 4:00	往診	往診	往診	往診	往診	往診

※日曜日と祝日は休診

第15回理事会報告

2018年8月25日

- 議題1 組合員活動の課題の件
議題2 社会保障・平和、被災地支援の取り組みについて
議題3 教育の課題の件
議題4 事業の課題の件
議題5 経営、労務の課題の件
議題6 累積欠損解消3ヵ年計画(案)
議題7 その他

訪問介護

- ホームヘルプサービスあおぞら ☎805-1023

訪問看護

- 訪問看護ステーションあんず ☎802-3661
- 東灘ステーション ☎413-3633

通所リハビリテーション(デイケア)

- つどい(灘診療所4階) ☎801-6711
- 東雲診療所 ☎262-7236

居宅介護支援(ケアプラン)

- 医療福祉相談室(灘診療所5階) ☎805-6877

小規模多機能型居宅介護

- 小規模多機能とががわ ☎414-7014
- うはら多機能ホーム ☎452-6777

訪問リハビリテーション

- リハビリテーション部 ☎802-6031

うはらハウス ☎452-6688 <http://uhara-care.jp/>

「高齢者住まい法」により創設された、高齢者の安心を支えるサービス
を提供するバリアフリー構造の住宅

だいすき
絵本
コーナー

としょかんライオン

作: ミシェル・ヌードセン
絵: ケビン・ホークス
訳: 福本友美子 岩崎書店
対象: 6歳から小学校低・中学年



図書館にいると時間がたつのを忘れてしまいます。図書館ではイライラしているような人は見かけません。どなり声を聞くこともありません。

そこにはゆったりした時間が流れているように感じます。「としょかんライオン?」と、手にとって見た絵本の表紙絵が心をおどらせます。「あるひ、としょかにライオンがはいってきました。かしだしカウンターのよこをとおり、ずんずんあるいていきます。」という書き出しに、子どももおとなも「どうなるんだろう?!」ときっと次が読みたくなるはず。ほっこりユーモラスで、読み聞かせをしていると思わず笑みがこぼれてしまう、そんな作品です。ライオンは絵本によく登場するキャラクターですが、こんな「としょかん」があったら…。(原田支部 M・T)

虹の

ギャラリー

「暗闇の滑走路」

赤井 登さん(カメラサークル)



豚肉の葱塩レモン炒め

エネルギー(1人分)
300kcal

レモンのクエン酸が疲労物質の体外への排出を助けます!

材料(1人分)

豚ロース薄切…5枚と1/2
玉葱……………中1/3切
生姜……………中位0.5mm
油……………小さじ1
飾り用レモン…適量

【調味料A】

レモン……………適量 中華スープの素…小さじ1
白ネギ……………3cm 塩……………少々
料理酒……………小さじ1 ブラックペッパー…少々

作り方

- ①豚肉は一口大、玉葱はくし切り、生姜と白ネギはみじん切りにしておく。レモンは果汁を絞り、飾り用は薄いいちょう切りにしておく。
- ②【調味料A】レモン汁、白ネギ、調味料を合わせておく。
- ③フライパンで油を熱し、生姜を加えて香りがたったら豚肉を炒める。肉の色が変わったら玉葱を加えてさらに炒め、②で味付けをする。

Point

レモン汁は仕上げに入れても良い。

からだ
想
い
メ
ニ
ュー

【資料提供】ウオクニ株式会社
(灘診療所の給食業務等を委託しています)