

2019

1

No.404

一人は万人のために、万人は一人のために

## 健康いちばん



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 19,820人 出資金額 571,600,000円 平均出資額 28,803円 2018.12.5現在

## あけまして おめでとう ございます

## 今年も健康づくりを一緒に



ろっこう医療生協は今年39年をむかえます。  
地域の健康づくりと安心して暮らし続ける  
ことができるまちづくりをすすめます。  
組合員と職員の協同で、ろっこう医療生協の  
活動・事業をひろげましょう。



## 新年のご挨拶

理事長 村上正治



明けましておめでとうございます。

この1年で最大の魚は明石で釣った  
80cmの鯖でした。春の魚と書いてサワ  
ラ、めでたい。春が旬ですが秋のサワ  
ラは脂がのって大変美味しゅうござ  
いました。釣りも3年目になり少しは  
自分で考えて工夫しながら釣ること  
ができるようになったかな。次は60cm  
の鯛を釣りますよ！

さて今年は消費税値上げ、食品には  
軽減税率とかいいたながらコンビニの  
店内で食べる時は10%、持って帰るな  
ら8%とかややこしい。たかが数十円  
の差額のことであたこうだ言ってい  
る私たちに比べ、輸出する自動車に  
は消費税分が国庫から還元されてい  
るとのこと。日産のゴーンに対する企  
業ぐるみの所得かくしにも驚きまし  
た。数十億円をごまか  
したうえ家族に30億円  
の家や土地、家族旅行  
代1000万円を会社  
に出させるなど世界を  
支配する企業や富裕層  
は何でもやり放題だ。

暑い夏の往診先ではけっこうクー  
ラーを入れない家があり汗だく、熱中  
症や脱水予防を心配したが「電気料金  
が下がるまでつけずに待っている」と  
いう。ついに暑さで消耗し亡くなって  
いたケースもあった。戦後にまじめに  
生き、働いてこの国を豊かにしてきた  
人たちが月々数万円の生活費を節約  
し命を削りつつ暮らしている。株や資  
本を自由にできる者たちは飽くことな  
く欲望を満たし続ける。この国の格差  
はどこまで広がっていくのでしょうか。

医療生協では現在、後期高齢者医療  
費窓口負担2割への負担増を反対す  
べく署名をお願いしています。高齢に  
なれば病気も複数になりいくつもの  
医療機関で支払いが生じる。今でさえ  
必要な薬も節約して飲まない、病院に  
来る回数を減らすために受診を控える  
患者さんが居られます。クーラー我  
慢して熱中症、薬のまずに脳梗塞にな  
るとか、手遅れの肺炎になるなどつら  
いケースを増やさないために力を合  
わせて反対せねばなりません。

昨年は台風や地震の災害が続き多  
くの人が亡くなり苦しみました。悲し  
みとともにしつつ、今年は少しでも明  
るい希望が見える年になるよう私た  
ちの絆を強めねばなりません。

1面 今年も健康づくりを一緒に  
5面 地域にひろがる医療生協の輪

2面 認知症になっても安心して暮らせるまちへ  
3面 四季のカルテ「いやしけよご」と  
4面 私たちの抱負 — 各事業所より

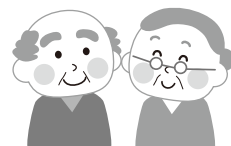
6面 パズル、読者のおたより、お知らせ  
7面 事業所だより、ちょっとロコトレ  
8面 虹のギャラリー、からだ想いメニュー、  
だいすき絵本コーナー

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

# 認知症になっても 安心して暮らせるまちへ



## ろっこう医療生協も認知症対策をさらに拡充します

ろっこう医療生協では、「神戸モデル」の新たな診断助成制度に積極的に対応します。また、あわせて、条件が整った診療所から、順次、認知症診療の拡充に取り組んでまいります。

### 認知症の新たな診断助成制度への対応

#### ①認知機能検診

灘診療所、六甲道診療所、東雲診療所、うはらクリニック、にじいろクリニック、すべての診療所で実施できるように、受託をめざします。

#### ②認知機能精密検査

CT設備がある灘診療所で実施できるように、受託をめざします。

### 認知症診療の拡充

#### (ア)認知症サポート指導料

認知症サポート指導料は、地域において認知症患者に対する支援体制の確保に協力している認知症サポート医が、他の保険医療機関から紹介された認知症の患者に対して、患者または家族等の同意を得た上で文書を用いて療養上の指導を行うとともに、今後の療養方針について、紹介を受けた他の保険医療機関に対して文書にて助言を行った場合に算定。

#### (イ)認知症療養指導料

認知症療養指導料は、保険医療機関が認知症の患者に対して、認知症療養計画に基づき、症状の定期的な評価（認知機能（MMSE、HDS-R等）、生活機能（ADL、IADL等）、行動・心理症状（NPI、DBD等）等）、家族または介護者等による介護の状況（介護負担度の評価（NPI等））の定期的な評価、抗認知症薬等の効果や副作用の有無等の定期的な評価等を行い、診療録にその要点を記載し、療養指導を行った場合に算定。

#### (ウ)認知症地域包括診療加算2

医師が、認知症患者で諸要件を満たす患者に対し、患者の同意を得た上で、継続的かつ全人的な医療を行った場合に再診料に加算。

## 【参考】神戸モデルの概要

### (1) 新たな診断助成制度（2019年1月開始予定）

#### ①認知機能検診

- ・地域の医療機関で、認知症の疑いが「ある」か「ない」かを診るための検診です。

#### ②認知機能精密検査

- ・認知症の疑いが「ある」方に、専門の医療機関で受診いただく精密検査です。認知症の有無と、病名の診断を行います。

### (2) 新たな事故救済制度（2019年4月開始予定）

#### ①賠償責任保険に市が加入

- ・認知症と診断後、事前に登録された方の保険料を市が負担します。

- ・認知症と診断された方（ご家族が監督責任を負った場合も含みます）が、事故で賠償責任を負った場合、最高2億円（予定）を支給します。

#### ②事故があれば即時相談

- ・24時間365日対応のコールセンターを設置し、事故が起こった際、迅速に相談に応じます。

#### ③所在が分からなくなったら駆けつけます

- ・事故を未然に防止するため、日常生活を見守り、非常時のかけつけ（捜索）サービスを含むGPS（衛星利用測位システム）の導入費用を負担します。＊月額利用料金は別途発生します。

#### ④事故にあわれた市民に見舞金を支給

- ・認知症の人が起こした火災や傷害などの事故に遭われた方に対し、見舞金（給付金）を支給します。

## 全国初の認知症対策 「神戸モデル」の実現をめざす神戸市

認知症は、加齢によって多くの人がなり得る病気です。認知症の早期受診を推進するための診断助成制度や、認知症の方が事故に遭われた場合に救済する事故救済制度の創設を内容とする、全国に先駆けた神戸発のモデル（以下「神戸モデル」という）を神戸市は昨年末に決定。2019年からの実現を目指しています。

### 認知症高齢者 （神戸市での推計値）

|             | H30.3 |
|-------------|-------|
| 神戸市人口       | 153万人 |
| 高齢者人口       | 42万人  |
| 認知症高齢者数     | 6.3万人 |
| MCI（軽度認知障害） | 5.5万人 |

2015年厚労省調べより算出

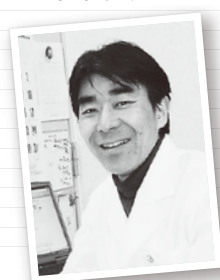
## 正月気分は「ちゅう位」

昨年日本百名山の旅をつづけることができました。1月の霧島韓国岳に始まり、尾瀬の至仏山、磐梯山、阿蘇山、谷川岳、富士山、鳥海山、月山等々、計14座に登頂し、多くの史跡や温泉も巡りました。(写真とエッセイは東雲診療所HPの所長の部屋をご笑覧いただければ幸いです。)往復の長時間ドライブはローエングリンやアンドレアシェニエなどのオペラ鑑賞に利用しました。

## 四季のカルテ

### いやしけよごと

東雲診療所  
小西 達也



## 目出度さもちゅう位也 おらが春

57歳、やっと授かった長男に続き、長女をも病気で亡くした一茶が正月に詠んだ句です。「一茶が「ちゅう位」と詠んだのはそれまでの人生も含めてのように思えます。私も今年57歳になります。個人的には私のほうが一茶より幸せかも知れませんが、正月気分は、私も「ちゅう位」です。

## 高すぎる 自己負担のせいで

Nさんはホームレスの支援活動をされており、私はとても尊敬しています。ある時、体調を崩して受診されたNさんが言われました。「若い人にこんな世の中を残してしまったことが申し訳ない」と。大河ドラマ「西郷どん」の大久保と西郷の対立は、格差を是認する大久保と格差なき社会を目指す「西郷どん」の対立です。(あ

くまで個人的感想です。)大久保が目指した「富国強兵」は今も見事に生き続け、トルーマンの3S政策ながらのアベノミクスに翻弄されている多くの人々に私の気分は沈んでいます。

低医療費低福祉政策のために、医療福祉の現状は悲惨です。若くしてがんにかかったり、インスリン自己注射が必要な糖尿病にかかったり、家族が認知症や要介護状態になると、富裕層でない人は人生に暗雲が立ち込めます。自己負担が高すぎるのです。日々、つらい人々と接していると、暗澹たる気分になります。できることはしますが、自己負担は制度の問題で、力にはなれません。それで「山へ逃げ」のです。

## 良い事の重なる 一年に

今年こそ、良い年にならないでしようか?その思いを素朴に歌い上げて私の心を打つ

のは、万葉集の最後を締めくくる大伴家持のこの和歌です。大伴氏は藤原氏との政争に敗れ、家持は左遷されます。しかし、和歌の才能で万葉集の編者となり、文化の力で名を残しています。因幡の国の国司として新年を迎えた家持が詠んだ和歌は、新年の「新」をあらたと詠み、「○○の」と「の」を効果的に重ねて勢いをもたせ、吉いことが重なりますようにと、高らかに詠います。家持が富裕層の立場で詠っていることは、ここでは不問とさせていただきます。声に出してよんでみてください。元気がでますよ。

## 新たなしき

## 年の初めの初春の

## 今日降る雪の

## いやしけよごと

新しい年の初め、初春の今日降る雪のように、良い事もたくさん積み重ね

# 私たちの 抱負



うはら多機能ホーム  
皆の笑顔の絶えない  
職場を目指します!



ホームヘルプサービス  
あおぞら  
管理者世代交代で若い力で  
頑張ります!



うはらクリニック

地域の皆さんに信頼いただける  
診療所を目指します



にじいろクリニック

地域で安心して  
暮らすことのできる医療を!



灘診療所

外来も、入院も、いつも笑顔でお迎えします



医療福祉相談室

利用者の「したい生活」実現にむけてチームケアの  
柱となるよう連携調整のプロ集団を目指します



うはらハウス  
笑うかどには福来たる  
ハートハート♥



訪問看護ステーションあんず

チームワークと愛で  
利用者さんを支えています



六甲道診療所

60にして耳順う。  
視界も良好!



リハビリテーション部

今年も知識と優しさで  
みなさんを支えます!



生協本部

そだね。今年も、  
半端ないほど頑張ります



東雲診療所  
通所リハビリテーション  
笑顔と真心あるサービス



通所リハビリテーションつどい

あたたかい気持ちになれる  
活動します



小規模多機能とががわ

私たちは利用者様に真心を持って  
笑顔で支援します



東雲診療所

地域の方が安心してなんでも  
相談でき、頼りになる診療所  
として職員一同頑張ります



健康づくり  
サポーター養成講座  
での血圧測定講習

コース  
虹の会

子育て広場、  
ろっこちゃんクラブ

六甲道  
ブロック

夏休み  
子ども企画

中央  
ブロック

けんこうまつり  
東雲

にじいろ  
ウォーク

東灘  
ブロック

ゆるゆる  
若返り体操

# 地域にひろがる 医療生協の 車輪

各ブロックから、  
昨年の取り組みを紹介します。  
今年も様々な活動を通じて、  
まちづくり、地域まると  
健康づくりを進めましょう。

とががネ  
ブロック

西郷支部  
お食事会

西灘支部  
セラバンド体操

河原支部  
和いほ体操



## 読者のおたより

＊「癌は予防できるのに」という言葉に共感しました。胃ガンならピロリ菌感染予防と除菌、大腸癌なら食生活改善と便潜血チェック、肺ガンなら石綿対策と禁煙など、予防医学の大切さを知り、実行したいと思いました。参考になりました。(長田区K.Sさん)

＊「ちょっとロコトレ」を読んで、取り入れています。(灘区I.Oさん)

＊ピロリ菌感染から胃がんになると前から聞いていましたが一度も検査していません。一度検査した方が～と思いました。(灘区M.Nさん)

＊A4カラーで読み易くなりました。西区ですが、また診療所に寄せてもらいます。(西区K.Oさん)

## ? 漢字パズルに挑戦!

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| 会 | 釈 | 音 | 不 |
| 花 | 月 | 危 | 急 |
| 術 | 数 | 公 | 同 |
| 否 | 論 | 錯 | 誤 |
| 軍 | 万 | 前 | 人 |

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

|   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 通 | 私 | 謀 | 到 | 両 | 風 |
| 就 | 遠 | 亡 | 馬 | 成 | 試 |
| 鳥 | 願 | 存 | 千 | 行 | 信 |
| 未 | 賛 | 権 | 混 | 大 | 慮 |

※ヒント 望みが叶いました

### 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/1月末日

### 12月号の「数独パズル」の答え

16 (A8+B2+C6)

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

## インフルエンザ予防接種

平成31年1月31日まで

### 〈接種料金〉

①65歳以上の方(神戸市民): 1回1,500円

※60~65歳未満で内部障害による身体障害者手帳1級相当の方も対象です。

※65歳以上で生活保護・市民税非課税世帯・神戸市公害認定者の方は無料です。(全額神戸市助成対象)

➡無料対象者の方は必要書類を提出してください。

●無料対象確認証 ●生活保護適用証明書 ●生活保護法医療券 ●保険料段階が第1、2、3段階の介護保険料のお知らせ(納入通知書) など

②13歳~64歳の方:

1回目4,360円 2回目3,000円(任意)

③満1歳~12歳の方(神戸市民):

1回目4,360円 神戸市の助成により窓口負担は3,000円

2回目3,000円 1回目と同じ医療機関で接種したときのみ(異なる場合は4,360円)

肺炎球菌、带状疱疹(ヘルペス)の予防接種も実施中。

※くわしくは各診療所へお問い合わせください。

## 神戸市国保30歳健康診査がはじまりました

**対象者** 神戸市国保加入で、平成30年度に30歳になる方(昭和63年4月1日~平成元年3月31日生)に対して、健診を受けるための受診券が11月中旬に送付されています。

**利用者費用** 無料

**受診方法** ア 健診の申し込み

受診券が届きましたら、日程および受診場所(個別健診(指定医療機関)か集団健診)を選んで、電話で申し込んで下さい。

イ 健診を受診する

保険証と受診券を持参の上、事前に申し込んだ受診場所にお越し下さい。

【持ちもの】※健診当日に忘れると、受診できません

●保険証 ●神戸市国保30歳健康診査受診券

ろっこう医療生協のクリニック、診療所で受診できます

無料

〔兵庫県の後期高齢者医療制度にご加入の神戸市民のみなさへ〕

## 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** 2月28日まで ※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

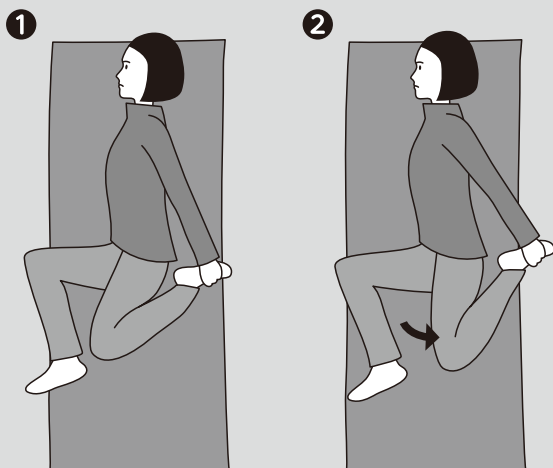
※後期高齢者健康診査を受診される場合は、事前にご希望の診療所・クリニックへお電話ください。

# ちょっと ロコトレ LOCOMO TRAINING

## もも後ろ引き

【伸ばすところ】太ももの前面

【効能など】膝痛を防ぐ



- ① 横向きに寝て下側の股関節を屈曲する。
- ② 上側の足首を持って後方にゆっくり引く。太もも前面の伸びを感じて、息を吐きながら5秒間伸ばす。

## 灘診療所

灘診療所では昨年の夏に内視鏡（胃カメラ・大腸カメラ）設備を更新しました。更新に際して、1500万円の出資金増やしをお願いしてきましたが、この度、目標を達成することができました。ご協力ありがとうございました。

大腸カメラでは検査後の腹部の膨満感を改善するために、空気の代わりに腸から吸収されやすい二酸化炭素ガスを使用する検査法の準備をすすめています。今後はより安楽に大腸カメラも受けていただくと考えております。これからも組合員のみさんの健康づくり・予防・治療に貢献できるよう職員一同がんばってまいります。

事業所  
だより



で、内視鏡の検査数も昨年に比べて大幅に増えています。神戸市の胃がん検診を受診される方も徐々に増えてきており、早期発見・治療に役立てるよう積極的に受け入れをしていきたいと考えています。

## 第19回 2018年12月15日 理事会報告

- 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 その他

## 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、お気軽に最寄りの事業所まで

### 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

### 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(通い・訪問・泊り)

- 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

出版社:福音館書店

## 3びきねこさんの そりあそび

作・絵:柳生まち子  
対象:3歳くらいから



「そりがいなくな  
ったので、誰かにも  
らってほしい」とうさ  
ぎのおばさん。さっそ  
く3びきのゆかいなね  
こさんはもらいに出か  
けましたが、先客がい  
ました。りすくんたち、  
その前に、ぶたさん、その前に、いたちくん。

結局いたちくんにあげたと聞き、がっかり  
しての帰り道、いたちくんがそりあそび  
をしているのを見つけました。ぶたさんや  
りすくんたちも来て、乗せてほしいと頼み  
ましたが、だめでした。とうとう無理矢理み  
んなで乗ってしまい、大変なことが…さあ、  
どうなるのでしょうか？

ねこだけでなく、登場する動物に「さん」  
をつけているところが可愛く、最後は仲良  
くかわりばんこにそり遊びをする躍動感  
が、とっても気持ちがいい本です。  
(ポートアイランド支部J.Fさん)

## 虹の

## ギャラリー

「正月」(神戸生田神社)

木原宗昭さん(灘カメラサークル)



## 島原の具雑煮 エネルギー(1人分) 307kcal

具たくさんで、多くの栄養がとりやすいお雑煮です！

### 材料(1人分)

|          |          |             |
|----------|----------|-------------|
| 大根……中1cm | 水菜……中2本  | 蒲鉾………1cm    |
| 丸もち……1個  | 人参……小2cm | 高野豆腐…1/4個   |
| 鶏肉……1/4枚 | ごぼう…中6cm | 糸昆布…小1弱     |
| 里芋…中1/2個 | 白菜…中1/2枚 | 竹輪……1/8本    |
|          |          | 干し椎茸…1/6枚   |
|          |          | みりん……小さじ1   |
|          |          | 淡口醤油…大さじ2   |
|          |          | 水………300cc   |
|          |          | 料理酒…大さじ1    |
|          |          | だしの素…小さじ1/2 |

### 作り方

- ①里芋は半分、大根はいちょう切り、人参は花型、白菜は3cm幅に切る。  
竹輪は輪切り、蒲鉾はスライス、高野豆腐は水に戻し縦に切る。  
ごぼうをささがきに切り、水菜は4cm程の長さに切る。
- ②昆布は水に戻し、餅は焼いておく。
- ③鍋に大根、里芋、ごぼう、人参、椎茸、鶏肉、竹輪、水の順に入れ火にかける。
- ④野菜がかために煮えてきたら、調味料を加え味を付け、白菜の根の部分と高野豆腐を加える。
- ⑤大根と里芋が煮えたら白菜の葉の部分と蒲鉾と刻み昆布を入れ、ひと煮たちさせて、餅を加え更に煮る。
- ⑥器に彩りよく盛り、最後に水菜を添える。

### Point

長崎県島原  
の郷土料理  
です。

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)