



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 29,135人 | 出資金額 577,959,000円 | 平均出資額 29,135円 | 2019.2.23現在



うはらクリニック [内科・老年内科・呼吸器内科]
神戸市東灘区魚崎北町5-6-12 ☎078-452-6666

充実した5年間 さらなる飛躍を展望する

うはらクリニックは、ろっこう医療生協の4つめの診療所として、
2014年4月に、神戸市東灘区魚崎北町に開設。
おかげさまで開設5年を迎えます。

うはらクリニック 開設5周年

皆さまありがとうございます。おかげさまでクリニックは5周年を迎えることができました。開設時には灘の組合員さんが送迎車で大勢受診していただき、不便をかけながらの出発でしたが現在は経営も安定しました。

震災前と同じ家に住んでいる人が2割しかいない地域ですが、人々はお互いにつながって慈しみ合って生活する場所を求めています。「ひとりでは生きて行かない、誰かとの絆があればこそ人は心も身体も健康でいられるのだ」と実感しながら協同の輪をさらに広げていく所存です。

理事長・うはらクリニック院長
村上 正治



私がうはらクリニックに入職したのは、開院した年の8月半ばでした。5年間で振り返るに、私は息子の成長を同時に思い返します。

入職時、息子は小学1年生でした。学童に通い、夏休みなどには医療生協の子供イベントに参加させて頂きながら、今春、小学6年生になります。村上先生や大森先生、うはらクリニックに関わる沢山の職員、組合員の皆さん、時には患者さんにも囲まれて育てて頂いたようなもので感謝の他ありません。この場をお借りしまして、お礼を申し上げます。

益々、うはらクリニックで、志しを共に在宅医療に関われれば素晴らしいと思います。

うはらクリニック看護師 三嶋 典子



うはらハウスができたときに移って、ずっとクリニックにお世話になっています。開設当初からの患者です。おかげで大助かりです。来年には満100歳(義正さん)。皆さんのおかげさまで、安心して暮らしています。感謝、感謝です。

編註/1月28日で結婚70周年。ご本人たちの希望で餃子パーティーをしてお祝いしたそうです。

蛭沼 義正・友子夫妻



村上先生、大森先生、スタッフの皆様の笑顔がクリニックを大きくしてきました。「セルフのお茶コーナー」も人気です。「クリニックに行けば、この体調不良は何かかな」という気持ちにしてくれる場所になっています。

編註/戸田理事は外来時間に増資コーナーに座っています。手作りの増資呼びかけグッズを置いて、お待ちしております。

戸田邦美



1面 特集1 うはらクリニック開設5周年「さらなる飛躍を」

4面 特集2 震災後8年目の福島の実状、「住むこと 生きること 追いつくこと」

2面 認知症対策「神戸モデル」、介護相談室 Q&A

3面 四季のカルテ「内視鏡検査のススメ」

5面 みんなの居場所、健康いちばんサポーターズ募集

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

65歳以上の神戸市民

認知症対策「神戸モデル」

自己負担ゼロで認知症検診を受診可能

1 神戸市へ受診券の申込み

神戸市総合コールセンター（年中無休 9時～21時）

☎078-3333-3330

2 認知機能検診の受診（自己負担ゼロ）

3 認知機能検診の結果に応じた案内

- 認知症の疑い「なし」の場合 ↓ 1年後も認知機能検診を
- 認知症の疑い「あり」の場合

4 認知機能精密検査（自己負担ゼロ）

※検査費用は、申請により、後日、神戸市から全額返金されます

5 認知機能精密検査の結果に応じた案内

- 認知症でない」と診断された場合 ↓ 1年後も認知機能検診を
- 「軽度認知障害（MCI）」と診断された場合 ↓ 半年後に診察を
- 「認知症」と診断された場合

6 認知症事故救済制度への申込み

- ① 賠償責任保険（事前登録必要）（1事故最高2億円）
- ② GPS かけつけサービス（事前登録必要）（一部有料）
- ③ コールセンター（24時間365日対応）
- ④ 見舞金制度（最高3000万円）

認知機能検診、認知機能精密検査は、ろっこう医療生協の医療機関で受診できます。

	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
認知機能検診	○	○	○	○	○
認知機能精密検査	○				

【お詫び】「健康いちばん」2月号1面の神戸市総合コールセンターの営業時間の記事で

「年中無休 9:00～12:00」とあるのは「年中無休 9:00～21:00」の誤りでした。申し訳ございませんでした。

介護相談室

Q

&

A

訪問介護

Q

一人でお風呂に入るのが不安なのですが、ヘルパーさんにどこまでお願いできますか？

A

入浴の見守りから、洗髪、洗体、更衣の介助もおこないます。

入浴介助とは、自力で入浴することが困難な方に対して、他者が介助することをいいます。多くの高齢者の方が入浴介助を必要としており身体を清潔にするのはもちろん、精神的、肉体的な苦痛と緊張を緩和させることを目的にしています。転倒、意識喪失などのリスクもありますので、介護の専門性が要求される重要なサービスのひとつになります。入浴介助には、見守り程度から、膝痛や腰痛等がある方には、シャワーチェアや簡易式手すりなどの福祉用具等を使うこともあります。

▶事例

Aさん 77歳 女性 要支援2

右手をうまく動かせないため洗髪と洗体、一部介助。浴槽が深いため見守りにて浸かっています。更衣に時間はかかりますがご自分でされており、背中などファスナーなどを下ろしにくい所をヘルパーが介助しています。お風呂を楽しみにされており、ヘルパーの退室時には、「いつもありがとうございます。またお願いね。」と声をかけてくださいます。

Bさん 99歳 男性 要介護1

年齢に伴い入浴時、浴槽をまたぎにくく、転倒のおそれがありました。しかし、介助されずに自分で入浴したいとの強い希望があり、福祉業者に手すりバスボードを付けてもらい、理学療法士にヘルパーと利用者様の動きを見て指導してもらい、ヘルパーは浴槽に入るときの一部介助と声掛けだけで、ご本人様の自尊心を保ちつつ、入浴していただいています。

まずはお気軽にご相談ください。

■ホームヘルプサービスあおぞら ☎078-805-1023

新しい内視鏡を 導入して

この原稿を執筆している2月中旬は寒い毎日が続いておりますが、この「健康いちばん」が皆様のお手元に届く早春の頃は、寒さが緩んでいる事でしょうか。

さて、昨年の「健康いちばん」の8月号と9月号に「内視鏡検査のススメ」というタイトルで記事を書かせて頂き、その際に灘診療所に新しく入った内視鏡の紹介を致しました。その後、多くの皆様にご協

四季のカルテ

内視鏡検査の ススメ③

～大腸内視鏡編～

灘診療所
高野 修一



力も頂きまして、昨年から行っていた内視鏡増資運動も目標額に到達し、灘診療所の新しい機械での内視鏡検査件数も順調に増加しております。

大腸内視鏡検査の 苦痛を少なく

今回は、「内視鏡検査のススメ」第3弾として、特に大腸内視鏡検査の紹介をしたいと思っています。実は灘診療所では、より苦痛の少ない大腸内視鏡検査を行う目的で、今年の1月から「炭酸ガス（二酸化炭素）送気装置」を導入しました。

大腸内視鏡がしんどい理由の一つとして、検査中に大腸に入れる空気によるお腹の張りがあります。大腸の中を観察するために、検査中にカメラの先から腸内にある程度の空気を送り込む必要があるのですが、その空気が腸の中に残り、検査後もしばらくはお腹の張りで苦しいことがあります。

一方、「炭酸ガス」は体の中に速やかに吸収され、普通の空気のおよそ100倍ほどの速さで、腸内から消失していきます。もちろん人体には全く害はなく、すでに医療の世界では腹腔鏡手術などでお腹を膨らませるガスとして、一般的に使用されています。



そこで、灘診療所の大腸内視鏡でも、検査の際に腸内に送り込む空気を「炭酸ガス」に変更しました。その結果、検査後は速やかにお腹の張りが楽になり、より苦痛の少ない検査になりました。

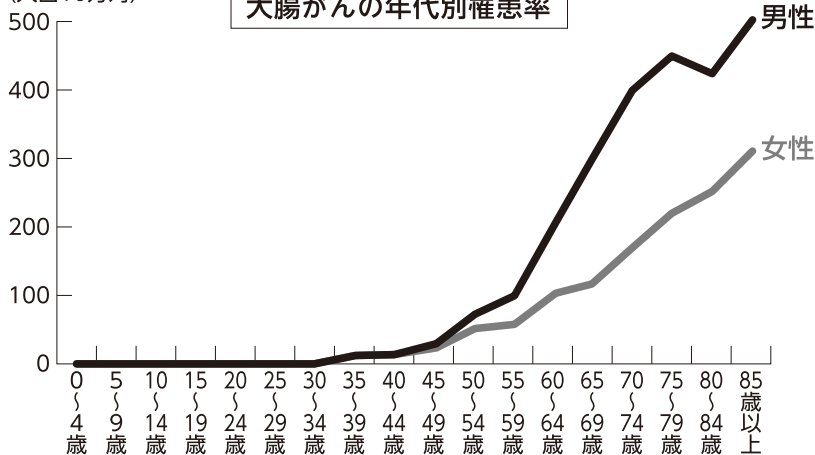
お忘れなく 大腸がんチェック

2017年でのがん死亡数

の中で、大腸がんは男性では3位、女性では1位という高い順位であり、男女合わせても死亡数は肺がんについて2位となっています。また、大腸がんは40歳を超え、それ以降、年齢と共に発生の割合は上がっていきます（グラフ参照）。

（人口10万対）

大腸がんの年代別罹患率



に発見し治療を行えば、比較的生存率は高いがんでもあります。ちょうどこの時期はろっこう医療生協でも大腸がんチェックに取り組んでおりますので、是非この機会に大腸がんチェックでの便潜血検査、そしてそこで陽性の結果が出た場合は、灘診療所での大腸内視鏡検査をご検討いただければと思います。

震災後8年目の 福島現状について

きらり健康生活協同組合(福島県)

専務理事 福地 庸之

東日本大震災から8年が経ちます。

三号機が水素爆発して、福島市が最も放射線量が高かった3月15日に、

リュックいっぱい支援物資をご持参いただいた

金丸専務・森本常務(当時の役職)の姿が、今も鮮明に脳裏に焼き付いています。

本当にありがとうございました。

「8年はあつという間」が率直な感想であり、

福島に住むほとんどの人々が「目の前にある生活を必死に生きている」というのが実情です。

あらためてこの8年を振り返って感じることは「怒りを持ち続けることの難しさ」です。

生活に追われながらも「震災を忘れない」ための運動を続けていきます。

原発は「犠牲と差別」そのものです。

残念ながら福島に刻まれた歴史は変えられません。

原子炉は壊れたままで、汚染水がたまり続けています。

それでも現地に住む私たちは、希望をもって生きていきます。

怒りを胸に秘め、福島に住む一人ひとりが

すこやかに暮らしているために協同の輪を拡げていきます。

2019原発のない福島を! 県民大集会

2019年3月16日 土

13:30開会

福島県教育会館

福島市上浜町

賛同人・賛同団体 募集中!

原発のない福島を!
県民大集会実行委員会
<http://fukushima-kenmin311.jp/>



震災直後の東京電力福島第一原子力発電所

「住むこと 生きること 追い出すこと」

借上復興住宅問題について、新しい本を出しました

組合員活動支援部 関本 英恵

借上復興住宅とは、阪神・淡路大震災の被災者に対し、自治体が民間住宅を借り上げて復興公営住宅として提供したものです。多額の初期投資が不要な点などから画期的とされました。

しかし2010年に、神戸市が借上復興住宅入居者を20年で追い出す政策に方針転換したことが問題になっています。原則、公営住宅には恒久的に入居することができると、法律で決められています。神戸市も、借上復興住宅の入居者に、「20年で退去しなければならない」と入居決定時に通知が出来ていなかったと認めています。それに関わらず神戸市・西宮市は、住み続けている借上復興住宅入居者に対して裁判を起こしています。

裁判では、研究者や医師など様々な立場から、追い出しの問題点が指摘されています。今回の本では、それらのポイントをインタビュー形式でお伝えしています。

政治があるのは、一人ひとりが幸せに生きていける社会にするためです。私たちが住む地域では、まだまだそれが実現できていないということを考えていただくと幸いです。



1200円+税
出版: クリエイトかもがわ
書店やネットで販売中!

ブロック活動紹介

みんなの

居場所



憩いの広場ムーン 六甲道ブロック

～みんなで楽しくお茶を飲みませんか～



「憩いの広場ムーン」は毎週月曜(第5週を除く)に、六甲道組合員センターで、皆様がお越しくださることを願いながら頑張っています。ぜひ一度おでかけになってみてくださいませんか?

診療所やお買い物帰りにでもお立ち寄りください。お茶を飲みながらお喋りをしたり笑ったりして楽しんでいただけたらと思います。

また、第2週には地域の組合員さんが折り紙を教えてくださいています。

一同、皆様のお越しをお待ちしております。

定例日: 毎週月曜日(第5週を除く) 11時～15時

会場: 六甲道組合員センター(パニエ六甲北側)

参加費: 100円(喫茶代)

2019年度

健康いちばん
サポーターズ募集

紙面づくりに参加してみませんか?



機関紙「健康いちばん」を、より読みやすく、親しみやすい紙面にするためのサポーターズを募集しています。

- **活動内容** 毎号「健康いちばん」を読み、簡単なアンケートにご回答ください
- **特典** 期間終了後、図書カード(2,000円分)を進呈
- **期間** 2019年4月～2020年3月
- **申込方法** ①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤メールアドレス(携帯電話不可)をお申込みください。3月末日締切。
- **お問い合わせ・お申込み先** / ろっこう医療生活協同組合 機関紙編集委員会 〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-7-11
電話078-802-3424 FAX 078-802-1649 E-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp

2018年度の健康いちばんサポーターズの皆さんの声(一部)

- ▶ 「介護相談室」の進化がスゴイ。(2018年4月号と11月号を比べてみて)介護問題に直面し戸惑う読者の視点でこれからもお願いします。【灘区 T・T】
- ▶ リニューアルした紙面は見やすくなりました。ささいな意見ですが、編集の役に立っていれば幸いです。【北区 S・M】
- ▶ いつもお世話になっています。サポーターズを長くさせていただいてすごく勉強になっています。健康、お料理、写真など、たのしく見えています。【灘区 N・O】
- ▶ 組合員、関係者のみなさんの笑顔にふれられる良いチャンスだと思います。【灘区 小林俊彦】
- ▶ サポーターズを通して、「健康いちばん」の紙面をじっくり読み、読みやすさ、情報の伝わりやすさなどを提案すると、すぐ改善されて、とてもやりがいがあります。【東灘区 K・K】
- ▶ 組合員の健康づくりの記事が多く感心しています。特に、経験を元にされた先生方の健康への信念が良い。【灘区 前畑 進】
- ▶ サポーターズになって、一層、医療生協に親しみがわきます。自分も紙面作りの一員になっている、参加できているという喜びを感じます。【灘区 T・F】
- ▶ 年相応の避けられない病気で、ろっこう医療生協にお世話になっています。月一回の「健康いちばん」は大切な情報源です。一読者としてサポーターズになりたく思います。【灘区 N・K】
- ▶ 健康・福祉・平和への願いが「健康いちばん」を通じて広がっていく。その一助になれば光栄です!! 【大阪市 赤松 竜】
- ▶ 必要な薬も飲めない人が出てくるとのお話。国民の格差の広がり腹立たしいですね。認知症になっても安心して暮らせるうちに、お願いします。【灘区 M・K】

読者のおたより

＊認知症対策として「神戸モデル」がスタートすることは大変うれしく思っています。祖母や伯母が認知症だったので、将来の不安がありました。検診対象には、もう少し時間がありますが、少し気持ちが楽になりました。(灘区 K・Iさん)

＊認知症にならない為には人とのつながりを大切にするのが一番だと思います。けんこうクラブは、ありがたい大切な場所ですネ。(灘区 K・Kさん)

＊健康チャレンジに私もウォーキングがんばりました。バッグがもたなくて残念ですが、寒さに負けずポチポチ歩くことを続けたいと思っています。(灘区 M・Mさん)

＊料理がにがての私です。料理の仕方を見ながら利用させていただいています。(中央区 T・Kさん)

? 漢字パズルに挑戦!

一			起			私	混
有			無			色	備
外	交					角	面
			引	水	絶		絶
敬			愛	創	意		

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

人	令	四	冬	同	念
暖	对	発	天	命	田
耶	夫	異	公	耶	兼
四	辞	工	我	才	変

※ヒント 暖かいね

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。

〒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」

応募先

締切日/3月末日

2月号の「数独パズル」の答え

15 (A9+B1+C5)

1	6	5	8	4	7	3	9 ^A	2
2	9	8	6	3	5	1	4	7
7	4	3	9	1 ^B	2	8	6	5
9	7	1	5	8	6	2	3	4
5 ^C	3	2	4	9	1	6	7	8
6	8	4	2	7	3	9	5	1
8	5	7	1	6	9	4	2	3
3	1	6	7	2	4	5	8	9
4	2	9	3	5	8	7	1	6

踏切事故をなくしましょう

3,105人の声を 阪急電鉄本社に届けてきました

2018年9月16日、阪急電鉄神戸線の畑原踏切を電動車イスで渡ろうとしていた高齢者の死亡事故が起きました。

事故をなくしたいと願う住民で「踏切問題を考える会」(事務局ろっこう医療生活協同組合)が結成され、昨年末、署名活動が取り組まれ、3,105筆集まりました。

そして、2月12日(火)、小野三恵摩耶自治会副会長、森本浩事務局長で、阪急電鉄本社を訪ねて、署名を提出してまいりました。①踏切道の高低差を緩和してください、②障害物検知装置を死角のないもの

に更新してください、③地下化、あるいは高架化についての見通しを明らかにしてください、と要望・懇談しました。阪急電鉄の担当者からは、署名の件は社内でも共有して、踏切の安全対策に取り組んでいきたいとのことでした。

「踏切問題を考える会」では、今後も踏切事故をなくすための取り組みを継続してまいります。署名にご協力いただき、ありがとうございました。



ちょっと ロコトレ

LOCOMO TRAINING

カーフレイズ

【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膝を少し曲げて、片脚立ちになる。壁やテーブルなどに手を置いてバランスをとる。
- ②かかとを床から数cm上げて5秒間保持し、ゆっくり戻す。鼻緒（親指と人差し指の間）のあたりに体重を乗せてバランスをとる。

六甲道診療所

●事業共創委員会

診療所からの最新の情報をお伝えしたり、患者・組合員さんからのご意見ご要望を伺ったりして診療所をより良くしていく会です。

伺ったお声をもとにトイレの引き戸を改修しました。開け閉め

事業所
だより



の際にガラガラと音がせず、最後は自動で閉まるようになりまし

た。
◆第4火曜か水曜 14～15時
六甲道診療所

●ふれフレ広場

フレイル予防に楽しく取り組
みませんか。

健康チェック、コグニサイズ

（あたまとからだを同時に動かす
体操やゲーム）などで、あつとい

う間の1時間です。男性もお気軽
にご参加下さい。

◆第2火曜、第4木曜 14～15時
六甲道診療所

2019年2月23日 第21回理事会報告

- 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 事業の課題の件
- 議題4 経営、労務の課題の件
- 議題5 第35回総代会に向けて
- 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] [P有]

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 [P有]

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 [P有]

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 [P有]

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 [P有]

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://nijiro-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

ととけっこう よが あけた

案:こばやしえみこ

絵:ましませつこ 出版:こぐま社 対象:0歳から



この本は、赤ちゃんの目覚めの時に歌ってあげたい「わらべ唄」絵本です。

日本の伝統的な色使いの美しさと、モダンな感覚が調

和した独特な画風で、大人にも子どもにも親しまれています。

早起きで元気にわとりが、動物の子ども達を、「ととけっこう、よが あけた」と優しく起こし、向かい合って「おはよう」と挨拶する様が、かわいらしく、ほのぼのと、心あたたま内容になっています。

「ととけっこう、よが あけた、〇〇ちゃん、おきてきな」と、歌の中に子どもの名前を入れて、朝やお昼寝の目覚めの時に歌いながら、ほっぺたやお尻、手などを優しくつついたり、なでたりして起こしてあげたら、機嫌よく目覚めるでしょう。皆一人じゃない、助け合いながら生きる、そして、挨拶の大切さも自然と身につく、笑顔になれる一冊です。(西灘支部 E.Sさん)

虹の

ギャラリー

「ただいま お食事中」(岩屋公園)

佐藤 忠義さん(灘カメラサークル)



作品募集

写真、絵画、彫刻、手芸などご自慢の作品をご応募ください。絵画や彫刻などは、できるだけ作品を撮影した写真をご用意ください。(むずかしい場合はご相談ください)

必要事項を記載のうえ、事務局まで郵送かメールでお送りください。

●お名前 ●ご住所 ●電話番号 ●タイトルとコメント(風景などは撮影場所も)

【送付先】

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 健康いちばん虹のギャラリー係
nakama@rokko-mcoop.or.jp まで

豚肉のおかか炒め

エネルギー(1人分)
207kcal

うま味をたっぷり含むかつお節で減塩!

材料(1人分)

豚肉スライス…2.5枚
玉葱…………中1/4切
赤ピーマン…1/16切
ピーマン…中1/3切
油…………小さじ1/2

【下味調味料】

濃口醤油…………少々
料理酒…………小さじ1
花かつお…大さじ1強

【味付け調味料】

淡口醤油…小さじ1.5
料理酒…………小さじ1.5
みりん…………小さじ1

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切り、【下味調味料】を混ぜて漬け込んでおく。
- ②玉葱はくし切りにする。
- ③油をひいて豚肉を炒め、火が通ったら取り出しておく。
- ④取り出した後で野菜を炒め、しん

- なりしてきたら肉をもどし入れ、【味付け調味料】で味をつける。
 - ⑤全体に火が通ったら、花かつおを加えて軽く混ぜ合わせ、器に盛る。
- ※ピーマンは別に火を通して後混ぜでもよい。

Point

野菜はナスやキノコなどに変えてもおいしいです。

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)