



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 17,420人 出資金額 570,331,000円 平均出資額 32,740円 2019.6.21現在

今から74年前の1945年6月5日、大空襲により神戸市の東半分は焦土と化しました。幼いころに空襲を体験された組合員さんにお話を伺いました。(聞き手・職員 吉野冬詩)

平和特集

「わたしたちのまち神戸で、幼い子が見た神戸大空襲——戦争が再び起こらないために、私が今伝えたいこと。」

河原支部・柴田静子さん

Q 戦時中、どちらにお住まいだったのですか？

現在の神戸市中央区の大安亭市場の近くで育ちました。戦争が始まった頃は2歳でした。父が早くに亡くなり、母がひとりで子ども5人を育てていて、大変な頃でした。

Q 戦時中はどのようなことがありましたか？

幼かったので生活の苦しさなどはその頃はわからなかったのですが、神戸にも空襲が来るといふことで、夜に婦人会の方達と母が消火訓練をしていたのを兄弟で見ているのを覚えています。そのほかに、兵隊さんに送る「慰問袋」に母と堅パンや金平糖、お手紙を入れたことを記憶しています。



小学5年生と3年生の兄2人が、三田方面に学童疎開に行きました。別々に行つたので、母が面会に行くと、交通の便が悪く1日で帰って来れない日が何回もありました。その間、6歳だった私は、妹と弟と3人で過ごしていました。本当に寂しく過ごしていました。

Q 神戸の空襲について教えてください

私が小学校に入学してすぐの6月に空襲がありました。現在の生田川の高架下近辺に逃げました。真っ赤な空と火の粉の中を、背中に弟、両手に妹と私を連れて、逃げ回った母は本当に大変だったと思います。母が私に「背中に背負って

いる弟が息をしているか見て！」と言ったので、「息をしてスヤスヤと眠っているよ」と言いました。火の粉が飛んでくるので、ネンネコ半纏(子どもを背負った上から着る防寒・養護に用いる子安半纏)を防火用水につけて、すぐ弟に着せて走り回りました。病院の周りでは焼けただれた赤ん坊や老人がたくさん並んでいたのを思い出します。

Q 空襲の後の様子を教えてください

空襲が終わって家に帰ると、私の家も周りの家もみんな燃えていました。私の入学した学校も燃えてしまい、学校にも行けなくなりました。

Q 疎開されたお兄さんは無事だったのですか？

戦争中に亡くなることはなかったのですが、大丈夫ではありませんでした。母が疎開先に面会に行った時に兄の様子がおかしかったので、校長に直談判をして無理やり帰ってこさせたそうです。兄は栄養失調で息も絶え絶えで帰ってきました。疎開先で食料がなかったのです。

← 2面につづく。

1面 特集1 平和特集「戦争が再び起こらないために」

4面 特集2 ろっこう通信講座、子ども禁煙ポスターコンクール

2面 介護相談室 Q&A

3面 四季のカルテ「風疹ワクチンの歴史を知る」

5面 みんなの居場所、スクエアステップ

6面 ちょっとロコトレ、お知らせ

7面 パズル、読者のたより、連絡先

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

Q 戦争を知らない世代に向けてのメッセージをお願いできますでしょうか。

戦争は何一つ良いことはありません。私のお友達も両親を亡くした子がいて、いつも悲しい顔をしていたり、働きに行った同級生もいました。今でも時々思い出します。今の時代はだんだん戦争についての怖さを忘れているように思います。怖くて悲しい思いをする戦争は二度と起こさないようにしてほしいと思います。

戦争を知らない世代として

今回、柴田さんから「当時の体験」を伺い、生きること、食事をする、自宅に住むこと、学校に行くこと。これらを戦争は全て奪っていくことを改めて心に留めました。「戦争はいかなる理由でさえ許されない」という社会であるために、過去を学び未来に伝えていくことが大切ですし、私もできることを実践していきたいです。

(吉野冬詩)

介護相談室

Q

&

A

Q

家族が末期のがんと診断されました。住み慣れた自宅で看取りたいのですが、どうすればいいのかわかりません。

A

訪問看護師がご本人やご家族の気持ちに寄り添って、主治医と連携をとりながらお手伝いをさせていただきます。

看護師がご自宅にお伺いして、がんによる症状の緩和やお身体のケアの方法を一緒に考えます。ご自宅で過ごすにあたり、主治医の指示に基づき、病院での緩和ケアと同等の治療を受けられます。痛みに対しては医療用麻酔の管理を行い、がん特有の症状が少しでも和らぐようお手伝いします。体調が悪化した時には、24時間体制でご自宅に訪問し対応しています。また、大切な方をお見送りされるご家族の悲しみにも寄り添います。

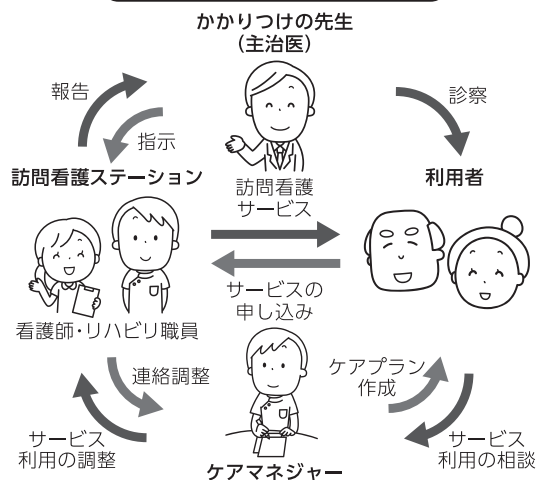
▶利用者さん紹介

Aさん(80代男性・肝臓がん)

妻と子どもたちで、ご自宅での看取りに臨まれました。緩和しにくい症状がありましたが、夜間に臨時で訪問した看護師と一緒に薬を使用したり、看護師が主治医やケアマネジャーと連携することで、最後までご自宅で過ごせました。

住み慣れたわが家で療養することで、ご家族が中心となってご本人を支えきり、心温まるお見送りができました。

訪問看護ステーションのしくみ



管理者就任のごあいさつ 訪問看護ステーションあんず 管理者 大津 千寿

このたび、前任者の退職に伴い5月から管理者を引き継ぎました。

訪問看護に対してまだまだ認識されていないと感じることが多く、「何をしてくれるの?」などの声が聞かれます。住み慣れた自宅で過ごしたいというニーズに、病気だけでなくその方の生活や暮らしを理解し、安心して過ごしていただけるように寄り添っていきたくと思っています。また、訪問看護ステーションあんずは夜間の緊急時にも24時間対応していますのでお気軽にご相談ください。よろしくお願いいたします。

これ、沖縄の苦悩

六甲道診療所には狭いながら小児のプレイルームがあり、書棚に『遙かなる甲子園』というコミック本を置いています。

米国で風疹が流行した1964年に遅れること半年、米国占領下の沖縄で風疹が流行し、翌年408人の先天性風疹児が生まれました。その大半が難聴児で、中学になる1978年、豊学校中等部が開校し、高校卒業までの6年限定の学校が北城豊学校です。野球部ができ、高校野球大会に出るべく県高校野球連盟に申請し、3年次の1983年にやっと許可があり、県予選出場を果たしました。その苦闘と苦闘の歴史を6年間の取材を通

して描いた、戸部良也氏によるノンフィクション、そして、それを元に山本おさむ氏によるフィクション漫画がこの本です。

先天性風疹症候群の不安

発熱と発疹が長引き、肺炎など重症化して命にかかわることもある麻疹（はしか）が「命定め」といわれるほどに怖れられるのに比べ、風疹の症状経過は比較的軽く「三日ばしか」とよばれる所以でもあります。しかし、妊娠初期に風疹にかかると、胎児の形態形成に影響し、出生児に感音性難聴、眼の障害（白内障、緑内障）、心臓疾患を三大症状とする「先天性風疹症候群」（以下CRS）が発生します。

四季のカルテ

風疹ワクチンの歴史を知る

六甲道診療所
谷口 敏光



ワクチンの歴史

風疹ウイルスが発見されたのは1962年、ワクチンが開発され、接種対象の議論があり、男女小児に接種する米国方式ではなく、女子中学生のみに接種する方式を日本は採用し、集団接種が始まったのは1977年でした。しかし、流行の中心である小児が対象ではなかったため、大体5年おきに大流行をくりかえしました。風疹が流行するとCRS患児の発生を怖れて人工妊娠中絶が増加するとい

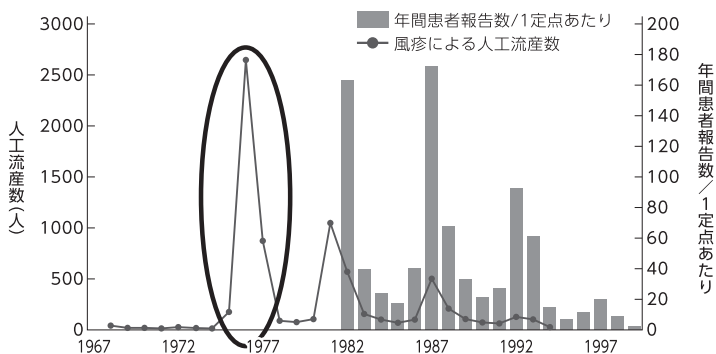
う不幸な歴史を繰り返してきたわけです。

1995年からは男女小児への「個別接種」。中学生男女も時限措置として接種。2006年からMR（麻疹風疹混合）ワクチンを、1歳と6歳に2回接種制度開始。2008年〜13年の間、中学1年と高校3年で接種する措置制度で接種機会を増やしました。

排除・根絶を

集団接種から個別接種になったことにより、接種率は低下した

日本における風疹関連人工流産数と定点あたり風疹患者報告数の推移



円内の1975-1977年には全国的な風疹大流行があった。そのために先天性風疹症候群(CRS)患児の出生を恐れて多くの人が人工妊娠中絶を行った。1981年以前は、患者数が調べられていないため定点当たり患者数報告数不明。

国立感染症研究所HPから

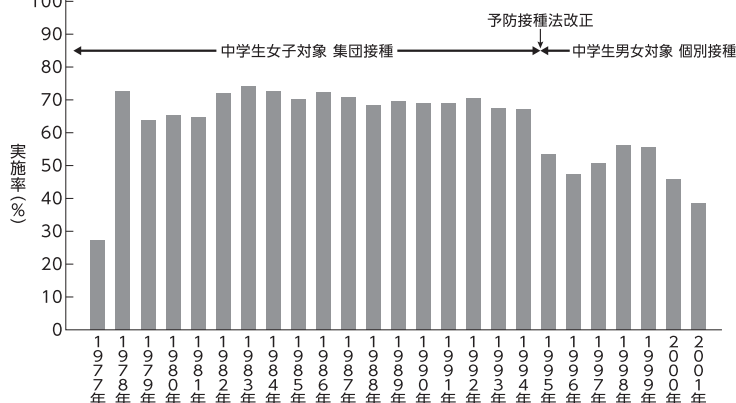
ものの、従来からの全国的な流行はなくなり、CRS発症も2000年以降は年間ゼロの年が多くなってきました。しかし、免疫不十分な世代の局地的な発生はその後続きます。神戸市は独自制度として妊娠可能な女性および同居者にワクチン接種助成を数年前より開始しています。さらに、今年度は女子中学生集団接種時代に

接種できていない男性対象に抗体検査とワクチン接種を無料で行う制度が始まりました。(※)

かつては麻疹輸出と揶揄された日本が麻疹の排除・根絶ができたように、CRS発生不安をゼロにするには、唯一の予防手段としてのワクチン接種率向上をはかり、風疹の排除・根絶をめざしたいものです。

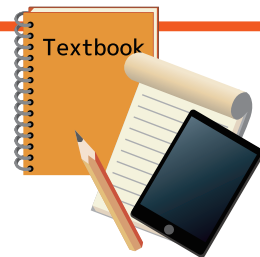
※神戸市風しん抗体検査・ワクチン接種については本紙6ページをご覧ください。

中学生に対する風疹ワクチン実施率(1977~2001年) 厚生労働省



ともに考え、ともに学び、ともに育む。 医療生協のこと、一緒に学びませんか？

2019年度教育学習月間



ろっこう医療生協の
歴史や今を
知りたい方は

【知っとう?ろっこう通信講座】

受講
期間

7/1~8/31

受講料

無料

ろっこう医療生協の概要について、簡単に理解できます。

●医療生協の健康観 ●いのちの章典、健康習慣 ●生協10の基本ケア ●次期5か年計画への期待

知っとう?

【例題】ろっこう医療生協は、1980年の創設時「()医療生活協同組合」という名称でした。
当初の組合員は、約()人でした。

受講された方の感想

- わかりやすくよかった。(組合員)
 - 医療生協の歴史を知ることができた。(組合員)
 - 理念の下で、人として心ある仕事と行動をしていきたい。気持ちよく仕事をしたい。(職員)
 - 組合員との協力の力で経営難を乗り越えることが大切。学習、スキルアップ頑張ります。(職員)
- ブロック、支部、けんこうクラブなど、みんなで話し合って学習していただいてもかまいません。楽しく取り組みましょう!



お申込み・お問い合わせは ▶ろっこう医療生活協同組合:078-802-3424 (担当:和田)

5・31 WHO世界禁煙デー 「子ども禁煙ポスターコンクール」

ご応募
ありがとう
ございました!

2019年テーマ: Tabacco and lung health (タバコと肺の健康)

「たばこ」による健康被害と、禁煙促進の啓発運動としての取り組みです。こどもの視点から「喫煙・たばこ」を考え、大人へのメッセージとして今後も取り組みをすすめていきます。



最優秀賞

M・Tさん(10歳・灘区)



優秀賞

M・Aさん(11歳・灘区)



優秀賞

R・Tさん(12歳・灘区)

Webサイトから、すべての作品を見ることができます。



とががわブロック活動紹介

みんなの

居場所



西灘ダンベル体操 西灘支部



無理のない体力づくり

組合員インストラクターによるダンベル体操を実施しています。ダンベルを両手に持って身体を動かしますが、その際のポイントは、極力ゆっくり動かすこと。ひざの伸縮時は、伸ばしきらず・おろしきらずです。15数えるのが1サイクルですが、結構きついとのこと。いろいろな筋肉を動かすことになるので、回数を重ねていくと、無理なく体力がついていきます。ダンベルの他にも、チューブを使ったり、ラップの芯を使ってのストレッチなど、飽きないような工夫も取り入れられています。特に、チューブの運動は、猫背防止に効果があるとのこと。

定例日: 毎月第一金曜日 10時30分～11時30分

会 場: 小規模多機能とががわ 地域住民交流室

参加費: 無料 **持ち物:** タオル、飲み物

よんさんみなみ班 西郷支部

カレーの会 はじまりました！

「孤独死をなくそう！」をテーマに、新在家南町地域の住民が中心となって、昨年8年から食事会を開催しています。隔月の開催でしたが、この度同じ場所にて「カレーの会」を立ち上げ、毎月行えることになりました。毎回20人以上が参加し、「にぎやかに食卓を囲むことができてうれしい」、「毎回の食事会がより楽しになった」など、温かな手料理と温もり溢れる「団らん」を楽しんでいます。食事会以外にも、団地の住民に班会での健康チェックやサークル活動への参加呼びかけなど、様々な孤独死をなくすとりくみをしています。

定例日: (カレーの会) 偶数月 第1火曜日 10時30分～12時30分

(お食事会) 奇数月 第3火曜日 10時30分～12時30分

会 場: 新在家南町市営住宅1号棟集会所 **参加費:** 500円 **定員:** 25名



転倒予防&認知機能向上のためのエクササイズ「スクエアステップ」に参加しませんか

開催予定

日 時	会 場	ブロック	定例日
7月8日(月) 14:00	なだ組合員集会所	灘	毎月第2月曜日 14:00～
7月12日(金) 10:00	本山地域福祉センター	東灘	毎月第2金曜日 10:00～
7月12日(金) 10:00	コミスタ神戸302	中央	毎月第2金曜日 10:00～
7月17日(水) 10:00	六甲地域福祉センター	六甲道	
7月19日(金) 10:00	灘地域福祉センター	とががわ	
7月23日(火) 13:00	田中公会堂	東灘	毎月第4火曜日 13:00～
7月24日(水) 14:00	六甲道組合員センター	六甲道	
7月25日(木) 10:00	篠原会館・本館	灘	毎月第4木曜日 10:00～
7月26日(金) 10:00	熊内集会所	中央	毎月第4金曜日 10:00～
8月6日(火) 10:00	摩耶地域福祉センター	灘	毎月第1火曜日 10:00～

持ち物: 飲み物、タオル、室内用の靴 運動ができる服装でご参加ください 参加費無料、申込不要 お問い合わせ先: 078-802-3424

風しん抗体検査・ワクチン接種について

〔風しんの追加的対策(風しん第5期定期予防接種)〕

大都市圏を中心とした風しんの発生状況をふまえ、予防接種法が改正されました。風しんの公的接種を受ける機会がなかった方を対象に、風しんの抗体検査および予防接種が原則無料となる全国共通のクーポン券が届きます。

対象者 1962年(昭和37年)4月2日～1979年(昭和54年)4月1日の間に生まれた男性

検査・接種費用 無料 (注1) 接種時にクーポン券を持参されない場合は全額自己負担になります。
(注2) 定期接種の対象者以外は任意接種となり、有料です。

1. クーポン券が届きます

2019年度は、1972年(昭和47年)4月2日～1979年(昭和54年)4月1日生まれの方を対象に、4月22日にクーポン券が発送されています。クーポン券を利用することで、風しんの抗体検査及び予防接種が原則無料となります。

※ワクチン量等の確保や患者の半数を占めた世代から優先的に実施するため、クーポン券は段階的に送付されます。2019年度にクーポン券が送付されない1962年(昭和37年)4月2日～1972年(昭和47年)4月1日生まれの方、ご希望によりクーポン券が発行されます。

2. 抗体検査を受けてください

クーポン券、本人確認書類を実施医療機関に持参してください。

3. 抗体検査の結果が届きます

「抗体あり」風しんへの抵抗力がありますので、定期の予防接種の対象となりません。

「抗体なし」定期の予防接種の対象となります。

4. 「抗体なし」の場合、予防接種を受けてください

〔クーポン券の発行に関するお問い合わせ先〕

神戸市 保健所予防衛生課予防接種係「風しんクーポン券担当」
専用電話:078-322-6782

受付時間:月～金曜日 9:00～12:00、13:00～17:00

(神戸市以外の方は、住民票がある市の窓口へお問い合わせください)

ろっこう医療生協の診療所、クリニックは抗体検査・予防接種実施医療機関です。
ご希望の方は、お問い合わせください。

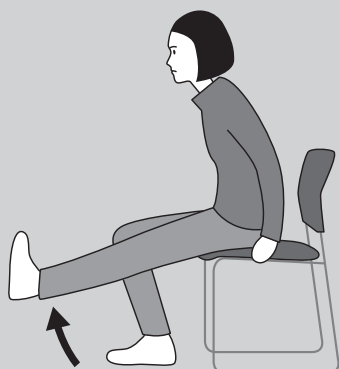


ストレートレッグクイズ

〔鍛えるところ〕

太ももの前面、すね、股関節前面、腹部

〔効能など〕 変形性膝関節症の改善と予防



① イスに浅く座り背を伸ばす。片側の脚を伸ばし、かかとを床に置く。

② 伸ばした脚を床からしっかり持ち上げて5秒間キープする。つま先を引いて、上体は前傾する。息を吐く。

お知らせ

6月より灘診療所は大規模修繕工事中ですが、診療は通常通りおこなっております。組合員、患者、近隣の皆様には大変ご迷惑とご不便をおかけしておりますことをお詫び申し上げます。

休診のお知らせ

8月9～17日 外来診療	9日 (金)	10日 (土)	11日 (日)	12日 (月)	13日 (火)	14日 (水)	15日 (木)	16日 (金)
灘診療所	○	○	休診	休診	休診	休診	休診	○
六甲道診療所	○	○	休診	休診	休診	休診	休診	○
東雲診療所	○	○	休診	休診	休診	休診	休診	○
うはらクリニック	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診
にじいろクリニック	休診	休診	休診	休診	○	休診	休診	○

無料

ろっこう医療生活協同組合の
診療所・クリニックで受診できます。

後期高齢者健康診査

申込期間 7月31日まで

実施期間 9月1日～2月28日

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

申込方法 下記の必要事項①～⑤を、電話、FAXで ①被保険者番号 ②氏名(カナ氏名、漢字氏名) ③性別 ④生年月日 ⑤住所 ⑥電話番号

申込先 神戸市けんしん案内センター

電話受付時間 8:30～17:00(土・日・祝をのぞく)

TEL.078-262-1163 FAX.078-262-1165

読者のおたより

- ★スクエアステップは参加できればいい運動になると思いました。(灘区J.Tさん)
- ★「数独パズル」「漢字パズル」は大好きで、何分で解けるか時間を計ったり5分以内に解くとか3分以内とか時間を設定して楽しんでいます。「ちょっとロコトレ」もすぐにできますので助かっています。だいたひ絵本コーナーは切り抜いてかわいい絵柄のノートにスクラップしています。(東灘区Y.Tさん)
- ★「居場所の大切さ」私も実感しています。私もできるだけ出かけていこうと思います。(灘区H.Mさん)
- ★高齢者大会とか歩きのイベントに行こうかなと思える感じで楽しく読みました。(北区Y.Nさん)
- ★いつも数独パズルをありがとうございます。出来た時の嬉しさが私の元気の源です。これからもお願い致します。(灘区J.Hさん)
- ★30年ほど前ですが、ヒロシマ平和の旅に子どもも参加させてもらいました。戦争についてわかりづらい子どもでもとて得るところがありました。(灘区F.Yさん)

? 漢字パズルに挑戦!

無	双	頭	足
創	工	安	日
束	文	日	進
電	火	外	法
直	立	世	節

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

寒	三	治	吉	情	意
大	権	国	行	光	不
径	月	動	歩	時	土
熱	石	直	夫	時	二

※ヒント 真っ直ぐに...

応募方法

ハガキ、FAX、メールにクイズの答えと「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」
FAX.078-802-1649
nakama@rokko-mcoop.or.jp



締切日/7月末日

6月号の「数独パズル」の答え

16 (A1+B9+C6)

5	2	1	3	6	7	9	8	4
9	6	4	2	8	1	7	5	3
8	3	7	5	9	4	2	1	6
4	7	5	6	2	8	1	3	9
6	9	3	1	7	5	8	4	2
2	A1	8	4	3	9	6	7	5
1	8	6	9	4	3	5	2	7
7	4	2	8	5	6	3	9	1
3	5	9	7	1	2	4	C6	8

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://niji-ro-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

介護事業所のご案内

だいすき
絵本
コーナー

ちびゴリラの ちびちび

作・絵：ルース・ボーンスタイン
訳：岩田みみ ほるぷ出版 2歳から



緑の森に、ある日かわいいちびゴリラが生まれました。おかあさんも、おとうさんも、大きな森に住んでいる動物すべてが、ちびゴリラのちびちびが大好きでした。そんなある日のことです。何ごとかが起きたのです…。

ボーンスタインは、生き生きとした絵と、やさしい、リズムカルなことばで、みんなに愛されて育っているゴリラの成長を描いています。私たちの身近にいる小さな子どもたちも、まわりの人たちから愛され見守られながら、すくすくと育ってほしいと願い、この絵本を紹介します。(葺合支部 H.Kさん)

虹の ギャラリー

水彩画「ひまわり(向日葵)」(水彩F6号)

木村榮助さん(原田支部・水彩画クラブ)



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

鶏と野菜のグリル ごま豆乳ソース エネルギー(1人分) 354kcal

ごまや大豆に含まれるトリプトファンは、ストレスを軽減するセロトニンの材料に。

材料(1人分)

鶏もも肉…中位1/2枚	南瓜…2cm幅で5cm	豆乳…大さじ3	おろしにんにく…少し
塩…少々	グリーンアスパラ	白ごま…大さじ1	鶏ガラスープ…少し
ブラックペッパー…1/2本	油…少々	白味噌…小さじ1/2	片栗粉…小さじ1弱
玉ねぎ…中1/5	白ごま…少々	塩…少し	水…小さじ1
		砂糖…少々	

【ごま豆乳ソース】

作り方

- 鶏肉は水で軽く洗う。
- 鶏肉の水けをとり、塩とブラックペッパーをまぶす。
- クッキングシートに油を塗り、鶏肉と野菜を並べる。
- 170度のオーブンで5分焼く。野菜に火が通ったら取り出し、180度に温度を上げて、さらに10分程度焼く。

※フライパンで焼く場合は、ふたをして蒸し焼きにする。

- ソースの材料をすべて混ぜあわせ、弱火でひと煮立ちさせる。水溶き片栗粉を入れて、とろみをつける。
- 野菜と鶏肉を盛り付け、ソースをかけ、ごまをふる。

Point

野菜は大きめに切る。玉ねぎは芯を少しつけておくとバラバラにならない。

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)

