2019
9
No.412

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 17,461人 出資金額 571,411,000円 平均出資額 32,725円 2019.8.20現在

健康づくりへの「はじめの一歩」はじめてみませんか!

「健康習慣を見直したい」「もっと健康でいたい」

ひょうごまるごと健康チャレンジ 2019

昨年、ろっこう医療生協からは1,015人が参加した「ひょうごまるごと健康チャレンジ」。今年も兵庫県内にある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取り組みます。ぜひ、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!

ここがポイント!

- 健康に良いことが気軽にチャレンジできる
- コースは自分で決めることができる
- 記録をつけることで日頃の健康習慣を点検できる
- 参加は無料で、チャレンジを達成すると抽選で景品がもらえる

折り込みのパンフレットを見て、あなたにぴったりのコースを選びましょう!

今年もチャレンジするぞ!

原 幸子さん
(本山支部)

昨年は毎日5,000歩歩くことにチャレンジし、今も続けています。今年は歩くことプラス毎朝のラジオ体操にチャレンジをしています。朝早く起きることで一日の生活も規則正しくなります。皆さんもこの機会に「自分に勝つこと!」を目指して30日間チャレンジしませんか!

清水 海翔さん
(神戸支部)

去年「いどむさん」コースで歯磨きを30日間がんばりました。終わってハガキを出したら賞品があたりました!今年も家族みんなでチャレンジをがんばって賞品があたるといいな。

← 2面につづく(健康チャレンジのはじめかた)

1面 特集1 健康チャレンジ2019はじめてみませんか!
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「高血圧診療トピック」
5面 みんなの居場所、認知症キャラバンメイト表彰
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

●ひょうごまるごと健康チャレンジ2019●

はじめかたは簡単！以下のいずれかで まずはチャレンジ宣言

● はがきで参加 ●

パンフレットのチャレンジ宣言ハガキ（切手必要）をお送りください。
生協本部や、診療所・クリニックにも設置しています。

● Webで参加 ●

インターネット、スマートフォンから登録。
https://health-challenge.jp/hyogomarugoto

ログイン画面はこちら

● お問い合わせ先 ●

ろっこう医療生協本部　☎078-802-3424

新規登録画面はこちら

介護相談室 Q&A

Q 体調面で不安があって、一人で病院に行くのが心配です。ヘルパーさんについてきてもらうことはできますか？

A 待ち時間などは介護保険外になりますが、通院介助で訪問することができます。

◆ 通院介助について

医療機関への通院は、高齢者のご病気、体調の改善や健康維持のために欠かせない行為です。訪問介護における通院介助は、「居宅（自宅）から医療機関」、「医療機関から居宅（自宅）」という一連のサービス行為とみなされる場合にのみ認められています。病院での診察時間、リハビリ、処置（点滴や透析中）の介助などの見守りは介護保険の対象外となります。

◆ 利用者さん紹介

杖歩行、難聴の利用者様の通院のケース

階段や歩行など転倒のリスクがある場合の移動支援、医師との診察の内容のやりとりなどを行い、次回の予約、薬受けなどをします。また、介護保険サービス時間と待ち時間の自費時間、診察、検査内容をケアマネジャーさんに連絡もおこなっています。

外出の介助について（例）

内容	介護保険サービスの考え方
散歩介助、話し相手（生きがいづくり）など	介護保険の対象外。
理美容院への付き添い	介護保険の対象外。
病院間の移動	同じ日に『自宅～病院～病院～自宅』と移動する場合は介護保険サービスの対象。転院の場合（『病院～病院』）だけの場合は対象外。
入退院時の付き添い	自宅と医療機関の間の介助については対象。入退院の準備作業(手持ち品をカバンに詰める等)については、家族や医療機関が対応できない等やむをえない事情のある場合のみ対象。

詳しくは、担当のケアマネジャーにご相談ください。

ホームヘルプサービスあおぞら　☎078-805-1023
神戸市灘区水道筋6-7-11（医療生協センター3階）

四季のカルテ

高血圧診療トピック

灘診療所
並木 雅行 医師

高血圧症は脳心血管病の発症要因の一つです。脳心血管病とは脳卒中と心臓病のことですが、これらによる死亡率は食塩制限をはじめとした食生活の改善や降圧治療薬の発達により過去50年間で大幅に低下しました。それでも両者を合わせると今でも癌に匹敵する死亡原因になっています。脳心血管病の発症を予防し元気で暮らすためには、高血圧症をコントロールすることが重要であると、私たちはしっかりと認識しておかなければなりません。

ガイドラインの改訂

「高血圧治療ガイドライン2019」がこの4月に発表されました。高血圧治療ガイドラインは、脳心血管病を予防するために必要な知識や考え方、治療方針などを一冊にまとめた教科書のようなものです。日本高血圧学会が2000年に初めて発表し、何度か改訂を経て今回が第5版になります。前回が2014年でしたので、5年ぶりの改訂です。改訂版が出るたびにトピックとなる内容の変更点があり、今回も新聞や週刊誌で話題となりましたので、少しご紹介します。

正常血圧の基準値がより厳しく

今回の改定では正常血圧の基準値が以前よりも厳しく定義されました。血圧値の分類における正常血圧の定義は、2014年版で130/85mmHg未満でしたが、2019年版では120/80mmHg未満となりました。今回の改定は血圧が120を越えたところから脳卒中の発症率が上昇するということが反映された結果です。わずか10mmHgの変更ではありますが、この差は実際の診療においてはかなり大きな違いとして感じられます。

例えば、診察室で血圧を測定して122/82mmHgであった場合、今までは正常血圧としていたのに、今回の基準に照らすと正常血圧と呼ぶことはできません。

お薬は増えるの？

一方で疾患としての高血圧症を定義する血圧値は、従来と変更なく140/90mmHgのままです。血圧値が120台や130台の人は、正常ではないけれども決して病気でもないということになり、それぞれ正常高値血圧や高値血圧という名称で呼ばれ、高血圧とは区別されます。したがって正常血圧の基準が厳格化されたことによって高血圧症と診断される患者数が増えるということはなく、お薬の使い方に関しては従来と大きく変わることはないでしょう。今回は正常血圧の基準値が厳しくなりましたが、5年後にはまた考え方が変わる可能性もあります。あまり囚われてしまい、どんどんお薬を増やすようなことにならないように気を付けたいものです。

高血圧でない人も塩分を控えましょう

最後に一言、もっとも目を向けるべき大切なことをお伝えしておきたいと思います。それは正しい食生活を維持することです。普段の食事から薄味にして塩分摂取を控えましょう。高血圧症を治療中はもちろんのこと、血圧が120台や130台の人もしっかりと塩分摂取を控えることが大切です。食べ過ぎないようにも注意を払い、適正体重を維持しましょう。また適度な運動を習慣的に行うことも大切です。ガイドラインが何度改定されてもこれらが大切であることはこれからも決して変わらないでしょう。

塩と上手におつきあい
すこしお

戦争のない平和な世界を

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、今年は、ろっこう医療生協から藤村さん親子が参加しました。

組合員さんの平和への願い、千羽鶴を届けてきました

戦争のこわさを知った

藤村 悠（小学５年生）

ぼくは、広島に行って戦争のこわさをあらためてまなびました。「平和記念資料館」では、たくさんの写真やいりゅう品など展示していました。焼けこげた服や三輪車やおべんとう箱、胃や腸や目玉が飛び出したままの人々の写真を見てとてもこわくて、声がでませんでした。

「なんで戦争なんかしなければいけないのか」とぎ問に思いました。戦争をして、得をする人などいるのかなあと思いました。日本では、いま戦争はありません。平和の中でくらしていけるぼくたちは、幸せだと思いました。

ヒロシマに行って思ったこと

藤村 晃（あき）（小学３年生）

ぼくは、はじめて広島に行きました。広島でせんそうのこわさと平和についてまなびました。たくさんの写真を見ました。大やけどした子どもたちを見てぼくはびっくりしました。とてもかなしくなりました。ぼくよりも年下の子どももたくさんしんだりしたんだなあと思いました。

ぼくは、74年前にいなくてよかったです。せんそうというのは、ほんとうになにもかもが、なくなっちゃうものだなとかんじました。世界の人たちが平和にくらせるのが一番と思います。

原爆ドーム前にて

平和の尊さを学んで

藤村 蓮（中学２年生）

まず、僕が思ったことは日本中、世界中からたくさんの人々が広島に訪れていました。原爆の怖さを強く知ったのは、「平和記念資料館」でした。そこでは、写真、絵、衣類などさまざまな物がありました。僕の思っている怖さよりも想像以上に惨虐な物ばかりでした。小さい命から高齢者の命、男女関係なく犠牲になっていました。悲しくなりました。今の平和な日本のままであってほしいという願いを思って翌日の式典に参加しました。

これを機に、世界中どこにも戦争がなく平和な世の中であったらいいと思いました。

今回、もし広島に行かなかったら今よりも戦争の事について考えることができなかったのでいい体験になりました。今回の体験を生かして生活していきたいです。広島に行くことができたのでよかったです。

学びをより多くの人へ

岸本 テル子（篠原支部）

広島の街には、世界各国の人が集まっていた。8月6日の慰霊祭、平和への祈りのために来てくださっているのだ。

私たちも心のこもった折鶴を奉納させていただいた。目の前にある原爆ドーム、そしてまた平和記念資料館を見てまわり、改めて戦争の悲惨さをひしひしと感じ胸に迫った。

同行した孫３人も体験したこともない戦争の恐ろしさ、原爆の無惨さを肌に感じているようだった。この学びを受け止め、多くの人に伝えてくれることを切に願っている。

家族で一緒に考える機会に

藤村 まゆみ（灘診療所 病棟看護師）

毎年「健康いちばん」に掲載されている「ヒロシマ平和の旅」に参加させていただきました。組合員さんが心をこめた千羽鶴を「原爆の子の像」に捧げ、平和記念式典に参加いたしました。今まで、子ども達と戦争、平和について会話することがありませんでしたが、今回参加させていただき、母とともに子ども達と改めて、戦争・平和について考える事ができてとても良かったと思います。

平和記念資料館は、リニューアルしておりたくさんの国々の方が、見学をされていました。老若男女に関わらず、皆様が、いろいろな思いで見学をされていたと思います。

ふだん何気ない家族との会話、職場の方との会話がとても幸せだと感じ、今の平和な日本のままであってほしいと実感しました。本当に、二度と戦争を起こしてはいけない。起こってほしくないです。

テレビで観る平和記念式典を他人事のように観ていた私自身を恥ずかしく思いました。この機会をくださった方々に感謝いたします。ありがとうございました。

灘ブロック活動紹介

みんなの居場所 スクエアステップ特集

スクエアステップって？

話題のスクエアステップ始まりました

篠原支部では毎月、ロコトレ体操やセラバンド体操、ダンベル体操など、幅広いメニューの体操をしています。そしてこの5月からはスクエアステップを始めました。

「楽しみながら体を動かせて続けられそう。ぜひ他の会場にも参加したい」、「運動を続けることで足の運びが良くなりそう」など好評です。

定例日：毎月第4木曜日 10:00～11:00
会　場：篠原会館本館 2階・中会議室（灘区篠原中町2丁目）
参加費：無料　**持ち物**：タオル、飲み物

みなさんも体力の向上、転倒予防、認知機能の若返りも期待できるスクエアステップを体験してみませんか？

スクエアステップを通じてコミュニケーションを！

摩耶支部でスクエアステップを今年から始めてみて思ったことは、ただ運動になるというだけでなく、とても笑顔があふれる体操ということです。参加される方の中には、多少身体が不自由な方もおられますが、どのような方であってもみんなでわきあいあいとできる印象です。これは今までの体操に無かったことです。

笑ったり、サポートしたり、ハイタッチしたり…。一言でまとめるのは難しいですが、終わった後は参加者同士がより仲良くなれた気がしています。支部で取り組んでいる居場所づくりにもスクエアステップをどんどん使って、もっともっと活動の幅を広げていきたいですね。
（摩耶支部 支部長 三枝美知代さん）

定例日：毎月第1火曜日 10:00～11:00
会　場：摩耶地域福祉センター（灘区天城通3-3-7）
参加費：無料　**持ち物**：タオル、飲み物

神戸市社会福祉協議会から 認知症キャラバンメイトの功労者表彰を受けました

受講生には講義だけではなく、身体におもりや肘や膝にサポーターをつけ、ゴーグルをかけて白内障などの視覚を経験してもらうなど、高齢者の日常生活を体験してもらっています。実際に自分の身体で体験すると、「当事者の方の気持ちが理解できた」などの声を伺います。

私は神戸市からの依頼を受けて、講師としてこれまで11回出向いて話をしていますが、当初はネガティブな話題で語られる認知症が最近では少しずつ変化し、一般の方にも認知症に関しての理解が広がっているのを感じています。

認知症は誰にでもかかる脳の変化です。神戸市では今年から認知症「神戸モデル」が始まりました。認知症の早期診断、早期発見のため認知機能検診はろっこう医療生協の診療所・クリニックでも受け付けています。（受診には受診券が必要）

「認知症になっても安心できるまち」づくりのために、これからも活動を続けていきたいと思います。

灘診療所 地域連携室
室長　東海林 眞喜子

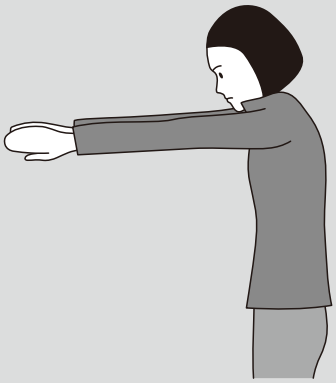
認知症キャラバンメイトって？

認知症の人と家族への応援者である認知症サポーターを全国で養成し認知症になっても安心して暮らせるまちを目指しています。キャラバン・メイトは認知症サポーターを養成する「認知症サポーター養成講座」を開催し、講師役を務めていただく人です。キャラバン・メイトになるためには所定のキャラバン・メイト養成研修を受講し登録する必要があります。

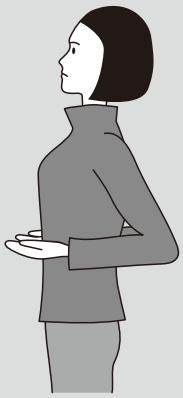
ちょっと
ロコトレ
LOCOMO TRAINING

肩甲骨開閉

[伸ばすところ]肩の後ろから背、肩甲骨の内側と胸
[効能など]肩と肩甲骨周りのこりをほぐす



❶手の甲を内側に向けて、息を吐きながら腕を前方に突出して5秒キープ。(肩甲骨を開く)



❷腕を戻して息を吸い、次に、手のひらを上に向けてゆっくり肘を後ろへ引いて、息を吐きながら5秒キープ。(肩甲骨を閉じる)

日本高齢者大会in福島(9/25～26)

カンパにご協力をお願いします

ろっこう医療生協から組合員3名と職員1名が参加します。神戸から福島への移動・交通費に充てさせていただきます。みなさまのご理解とご協力をお願い申し上げます。(参加費・宿泊費は参加者負担)

※カンパ箱は、生協本部、診療所・クリニックに設置しています。

お問い合わせ先
本部 役員室　☎078-802-3424

出資金現在高通知のお知らせ

(2019年8月31日時点)

送付時期：10月下旬～11月上旬(予定)

生協本部　☎078-802-3424
(受付時間／月～金 9:00～17:00、土／9:00～12:00)

第3回理事会報告

2019年8月24日

議題1　教育の課題の件
議題2　組合員活動の課題の件
議題3　社会保障・平和、被災地支援活動の件
議題4　理事会専門委員会について
議題5　事業の課題の件
議題6　経営、労務の課題の件
議題7　次期長期計画づくりに向けて
議題8　その他

第7次5か年計画・組合員アンケートへのご協力ありがとうございました。

お寄せいただきましたアンケートは集計、分析をおこない、来年度からスタートする第7次5か年計画づくりに活用をさせていただきます。

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まへ]

後期高齢者健康診査のご案内

後期高齢者健康診査は、指定の医療機関か集団健診で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29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。

楽しいファミリー健康まつり

小雨決行 荒天中止

日時 9月22日(日)
10:00～13:00

会場 船寺神社(灘区船寺通2-1-25)

健康チェック
- 血管年齢チェック
- 血圧・体脂肪チェック

子ども企画
- スーパーボールすくい
- 輪投げ
- 折り紙教室 など

介護相談・認知症予防
- 介護相談コーナー
- スクエアステップ

お問い合わせ先 ☎078-802-3424

読者のおたより

- 広い範囲にわたって色んな記事が載っていますのでとても楽しい読み物になっています。高齢者にとっても役に立つ記事があり毎月楽しみです。クイズも頭の体操になります。（中央区N.Oさん）
- いつも楽しみに読んでいます。いろんな興味そそられる記事・情報やもうすぐお世話になりたい情報など気になるものがいっぱい。これからも期待して応援しています。（灘区O.Mさん）
- 「夢は叶う」。いつも夢みています。少しでも実現したら嬉しいです。パズルも楽しく挑戦しています。「絵本・めっきらもっきらどおんどん」とても愉快な絵本ですね。たくさんの子供達にきかせてあげたい思い出の本です。（北区T.Kさん）
- 数独パズルや漢字パズルを楽しみにしています。料理のレシピも参考にさせてもらっています。（灘区R.Yさん）
- 介護保険証が届いて、自分のこととして記事を読めるようになりました。少しずつ勉強をしていきたいと思います。（東灘区Y.Mさん）

？漢字パズルに挑戦！

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答えてください。

得	手					無	私
	顔	無		孤			闘
三	者					選	択
	変		異	大		小	
読	書			南		北	

リスト

奮	厚	地	軍	思	平
勝	天	考	用	立	三
昧	馬	公	船	黙	手
鼎	取	沈	器	恥	捨

※ヒント　慌てずに…

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／9月末日

8月号の「数独パズル」の答え

16（Ⓐ3+Ⓑ7+Ⓒ6）

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

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	／

※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://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	／

※日曜日と祝日は休診

介護事業所のご案内

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

ちびちっち

作：ステファニー・ブレイク
訳：ふしみみさを
あすなろ書房

今まで「王さま」だったシモンが、ある日突然「ちびちっち」の出現によって…。まだまだパパ、ママに甘えたいのに弟や妹が生まれたら…、そんな子どもの気持ちをこんなにも生き生きとユーモラスに描けるなんて。ついついパパもママも、周囲の大人も下の子ばかりをかまいがち。時には「もう！○△＊×…!!」と声を荒げてしまったり、なんてことありませんか？読んでいると「そんなことある」、子どもも大人も絵本の中のシモンの気持ちになってしまいます。ちびちっちがやってきたお父さん、お母さん、寝る前にはあなたのシモンを抱きしめて「大好きだよ」を伝えてあげましょう。表紙裏の絵も子どもたちにうけるの間違いなし?!ぜひ、いたずらっこシモンの「うんちっち」も読んでみてね！

（原田支部 M.Tさん）

虹のギャラリー

「東洋のナイアガラ」（大分県原尻の滝）

井出 一雄さん（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）
※掲載月は事務局にご一任ください。

【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

豚肉の野菜スタミナ炒めのせ

エネルギー（1人分）300kcal

味にメリハリを付けるスパイスをきかせて、おいしく減塩！

からだ想いメニュー

材料（1人分）

豚ロース…2枚1/2
塩……少々
こしょう……少し
小麦粉…小さじ1/3
油……小さじ1/2

【野菜炒め】

じゃがいも…大1/16
玉ねぎ……中1/12
にんにくの芽…4㎝9本
赤ピーマン…半分1/12
しょうが…みじん切り少々
にんにく…みじん切り少々
ごま油…小さじ1/2
豆板醤……少々

【調味料】

中華スープの素…小さじ1/2
濃口醤油…小さじ1

作り方

❶じゃがいもは細切り、玉ねぎはくし切り、にんにくの芽は4～5㎝にカットする。しょうが・にんにくはみじん切りにする。豚肉に塩・こしょうをしておく。

❷鍋にごま油を熱し、しょうが・にんにく・豆板醤を入れて、野菜を炒める。

❸全体に火が通ったら、調味料を加えて味をなじませる。

❹フライパンに油を熱し、小麦粉をまぶして豚肉を焼く。

❺器に付け合わせと豚肉を盛り付け、豚肉の上に野菜炒めをのせる。

Point
豆板醤が入るので、辛さは調節してください。

【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）

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 FAX.078-802-1649
e-mail. nakama@rokko-mcoop.or.jp
URL. http://www.rokko-mcoop.or.jp

Webサイトに過去の「健康いちばん」も掲載しています