

健康いちばん

一人は万人のために、万人は一人のために



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 17,557人 出資金額 571,486,000円 平均出資額 32,550円 2019.10.24現在

健康診断は、病気の早期発見・治療を目的に健康状態をチェックします。日々の暮らしの中では見つかりにくい病気の早期発見、早期治療には、1回だけでなく定期的に健診を受けることが重要です。1年に1回定期健診は必ず受けるようにしましょう。

毎年の受診を習慣に

特定健診 尾松英子さん(六甲南支部)



特定健診を毎年、六甲道診療所で受診しています。同じ所で受診するとデータも残っているし、そのデータを比較することもできるので。結果用紙も全部保管しています。毎年受診するのは若い時に母親を亡くしたことがきっかけになっています。母は健診で指摘を受けていたのに、仕事の忙しい時期が落ち着いてから受診する、と言っていたために…。

だから、健診を受けて結果が出てからが大事だと思っています。結果が出てから医師に診てもらって、そこからが第一歩だと思います。

ドキドキしたけど、異常なしで安心!

認知症診断 吉田矩子さん(中央支部)



今年から始まった検診をけんこうクラブの友人たちと東雲診療所で受けてきました。「眼鏡をどこに置いたかなあ」、「昔、書くことが出来た漢字がスッと書けなくなった」、など物忘れが少し気になっていました。検診の前日夜は緊張してドキドキしました。

いざ、受けてみると、想像をしていたよりも検診自体は複雑でなく、すぐに終わりました。その日のうちに、先生から結果も教えてもらい、ホッと一安心。異常が見つかったら嫌だな、と思いますが、早く発見できれば対処もできると思っています。これからも自分のため、家族のために自分の健康管理に気を付けたいです。

早期発見・治療のため、安心のために。健診を受けましょう!



胃がん検診で不安が取り除かれました

胃がん検診(内視鏡) 濱野優子さん(摩耶支部)



これまでも1年に1回胃カメラの検査をうけていましたが、今年の春に神戸市の胃がん検診で胃カメラ検査を受けました。胃がんかどうかだけでなく、他の気になっていた症状も胃カメラでみてもらえたので不安が取り除かれました。今回は口からの胃カメラでちょっと辛かったので次回は鼻カメラを相談してみようかなと思っています。

病気の早期発見の意味でも検診を受けることはとても大事になってくると思っています。「ちょっと面倒だな…」で検診を受けないよりも、不安がない状態で毎日生き生きとした生活をしたいですね。

← 2面につづく(ろっこう医療生協でできる神戸市の健康診断)

1面 特集1 早期発見・治療のため、安心のために。健診を受けましょう!

4面 特集2 第33回 日本高齢者大会 in 福島

2面 介護相談室 Q&A

3面 四季のカルテ「高齢者の肺炎」

5面 みんなの居場所、東雲デイケア浴室改修、兵庫県生協大会で会長表彰受賞

6面 ちょっとロコトレ、お知らせ

7面 パズル、読者のおたより、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

ろっこう医療生協の診療所・クリニックでできる神戸市の健康診断

	灘	六甲道	東 雲	うはら	にじいろ
特定健診	○	○	○	○	○
後期高齢者健診	○	○	○	○	○
肺がん検診	○	○	○	○	○
胃がん検診(※)	○	○	○	×	×
認知症診断(一次)	○	○	○	○	○
認知症診断(二次)	○	×	×	×	×

※灘診療所と六甲道診療所は、経鼻内視鏡での実施も可能です。

※受診対象者や費用については、各診療所・クリニックにお問い合わせください。



介護相談室

Q

&

A

Q

介護保険の利用を考える時に、よく耳にする「ケアマネジャー」って何をする人？

A

介護サービスを過不足なく利用できるように、利用者の立場に立って総合的な支援をする役割を担っている専門職です。

介護サービスは、利用者が自立した日常生活を送るために必要とする治療や看護といった保険医療サービスから生活支援などの福祉サービスまでを、総合的に判断してサービスを組み合わせ、適切に利用するものです。ケアマネジャーはそのマネジメントを行う人です。



具体的な業務は――

- 利用者本人や家族に対しての適切な介護サービスの提案
- 介護保険の申請代行
- ケアプランの作成
- 介護に関わる各種手続き
- 行政や介護サービス提供者との連絡調整

介護サービスはケアプランがないと利用できません。プラン作成はケアマネジャーの要の仕事といえます。ケアマネジャーは利用者一人ひとりに適切なケアプランを作るために、利用者と家族の相談に応じよく話を聞き、利用者の課題をまとめあげてケアプランを作成します。ケアマネジャーは話を聞く、プロとも言えます。

❶ 介護保険の手続きがよくわからない。

❷ 退院後の自宅での生活で不安なことがある。(ご自身やご家族)

❸ 今、利用をしている介護保険サービスを少し見直したい。

➡ 概ね中学校区に1か所の割合で設置している「あんしんすこやかセンター」や、「えがおの窓口」にお気軽にご相談ください。

「あんしんすこやかセンター」は、「地域包括支援センター」の神戸市における愛称です。



「えがおの窓口」は、「指定居宅介護支援事業者」の神戸市における愛称です。



医療福祉相談室は
10月12日から
事務所を移転
しました。



高齢者の死因 1位は肺炎

日本人の死因の一位、二位はがん、心臓病が占めていますが、高齢者に限って言えば、肺炎が一位でした。高齢化社会が進んでいることもあって、昨年からは「老衰」にとつてかわられたけれど、肺炎による死亡者のおよそ95%を65歳以上の高齢者が占めていることから、肺炎

が重要な位置を占めていることに変わりはありません。風邪も肺炎も体力や免疫力、総じて体の抵抗力が落ちた時に、細菌やウイルスに感染することによって起こる病気です。高齢者の場合は、高齢になるほど体力や免疫力が少しずつ低下するため、感染症にかかりやすいこと、持病のある方が多いために、感染症にかかると重症化しやすいことなどが指摘され

四季のカルテ

高齢者の肺炎

瀬診療所

鳴海 愛 医師



ています。

長引く風邪は 検査を

さらに、高齢になると肺炎になっても、典型的な症状が出にくいという事があります。発熱、悪寒、咳、痰といった症状がなくて、なんとなくだるい、食欲がないといった状態でも肺炎を起こしていることがあります。風邪から肺炎に移行することもあるので、軽い風邪のような症状でも長引いている場合や、いつもと違って元気がない、食べない、しんどがっているようなときは、診療所を受診して、肺炎を起こしていないかどうかの検査を受けることが大切です。

肺炎のリスクを 高める持病も

また、糖尿病があつて血糖値が高い状態のままでは

と、肺炎をはじめとした感染症にかかりやすいことがわかっていきます。ほかに肺炎のリスクを高める病気に、心臓病、肺気腫、気管支ぜんそくなどの呼吸器疾患や、腎臓病などがあります。こうした持病のある方は治療を継続することが、肺炎予防にもつながります。

ゆっくり食べて 誤嚥性肺炎を予防

高齢者にみられる肺炎として誤嚥性肺炎があります。飲み込む機能が低下して、ため、食べたものが食道ではなく気管に入ってしまう、飲食物や唾液に含まれる細



菌が軌道から肺に入り込むことでおこる肺炎です。これを防ぐには、少量ずつ口に入れてゆっくり食べること、食べながらしゃべらないこと、咀嚼筋を鍛えること（パタカラ運動など）が大切です。

ワクチン接種で 予防できる肺炎

高齢の方はインフルエンザから肺炎になることも多いので、インフルエンザの予防接種を受けておくことも大切です。肺炎の原因菌として最も多く、約30%を占めるのが肺炎球菌です。しかも多くの抗菌薬（抗生剤）に耐性を有しており、かかると厄介です。65歳以上の方には助成金が出る制度を活用して肺炎球菌ワクチンを受けておいてほしいものです。

第33回 日本高齢者大会 in 福島 (9/25-26)【報告】



高齢期の社会保障の課題を解決するために日本高齢者大会が行われています。第33回は福島県で開催され、ろっこう医療生協からは4名が参加をしました。

原発事故の問題を中心的なテーマとすえて、医療介護、年金の問題などさまざまな活動報告や学習に取り組みました。全国から20000人の参加があり、初日は全体会で立命館大学の安齋育郎先生から「原発事故から8年半！ふくしまの現実と原発ゼロへの道」との記念講演があり、夜の分散会では地元福島で起こった松川事件の検証や、原発訴訟の交流、地酒の飲み比べなどがあり、2日目もそれぞれ原発や憲法、社会保障のテーマの分科会に分かれて学習しました。

(うはらクリニック 羽田野祐司)

まちから村からの連帯で ひとりぼっちの 高齢者をなくそう



カンパのご協力 ありがとうございました

あつまったカンパは参加者の交通費に充当させていただきました。

原発事故で今でも 被爆し続ける

ポートアイランド支部 福田純子

2日目の移動分科会に参加しました。帰還困難区域(双葉町～福島第一原発)、居住制限区域(富岡町、福島第二原発)、避難指示解除準備区域(浪岡町)を見学するコースです。いわき市から北上し、広野町、楢葉町を通りましたが、バスの中でも、放射線測定器が反応するほど、放射線が残っている地域でした。汚染物資は大型袋に詰め、第一次仮置場に保管し、後で中間貯蔵施設に移すのですが、そこは人々が往来するすぐそこにありました。なんと恐ろしいことか、人々は間違いなく今も被爆し続けているのです。

楢葉町では、室町時代創建「宝鏡寺」の30代目早川住職さんのお話を伺いましたが、地獄絵を感じさせる内容で、胸がえぐられる思いでした。住職が39年間も、原発反対を闘い続けてきたのに原発事故が起きてしまったことは、許されるものではないと思いました。オリンピック、聖火ランナーの出発点にするという名ばかりの復興に、そら恐ろしいものを感じました。

「原発はいらない」の声を大きく

ポートアイランド支部 岡部眞紀子

私の故郷は福島県で8年振りの帰郷でした。あれから8年半が経ち人々は普通に暮らしているようにみえました。でも分科会での当事者の悲痛な現実をお聞きし、突き付けられて、他の誰もがこの現実に向き合い、我が事として考えなければいけない！と思いました。

阪神淡路大震災を経験し、福島原発事故で故郷を奪われた1人として、このような原発事故での放射能バラマキは2度と起こさせてはならないと、原発事故被害者のお話を聴くことでさらにこの思いを確信しました。『原発はいらない！』これを声を大にして訴えていきたいと思っています。

高齢者の「あし」の確保は不可欠

西郷支部 山村ちづえ

2日目、第六分科会「高齢者の社会参加に不可欠な『あし』の確保」に参加しました。

愛知大学非常勤講師、可児紀夫先生から、「交通権を保障した地域交通のあり方を学び、地域での運動の進め方などを考え、高齢者の「あし」が確保される地域社会・長寿を共に喜び合える社会をめざそう。」と提言。その後、各地から敬老・福祉バス、路線バスの増便運動などの報告がありました。ただ、さあこれから具体的議論と思ったら、時間切れだったのが残念でした。

中央ブロック活動紹介

みんなの **居場所**

ここが大好きだから来てるのよ

毎月第3火曜日は、
「しののめ・ふれあいお食事会」

テーブルを囲み、みんなの顔が見えるアットホームな雰囲気の食事会。ご近所さん、患者さん、組合員さんなら誰でも参加できます。急に肌寒くなった本日のメニューは、体が温まるシチューでした。食事の後は、みんなで歌を5・6曲、ボランティアさんの掛け声にのせられて、どんどん歌ってしまいます。

その後も、楽しい歌体操、おしゃべりをしながらお茶タイム、あっという間の時間です。「ここが大好きだから来てるのよ」、そんな参加者の声に、「そう言ってもらうのが一番うれしい」というボランティアさん。皆さんのご参加をお待ちしております。

定例日：毎月第3火曜日 12:00～13:30

会 場：東雲診療所3階

参加費：500円

※実施日の1週間前までにお申し込みください

☎078-802-3424

東雲診療所
デイケアのお風呂が
新しくなりました！これまで以上に
安心してご利用
いただけます！

東雲診療所2階のデイケア（通所リハビリテーション）では、浴室の全面改修を行いました。利用者様よりご好評いただいております。

ここがPOINT

- 浴槽・床・壁も白を基調とし新しくきれいになりました。浴槽は少し低くなり浴槽に入られる際に利用者様が跨ぎやすくなりました。
- 新しくリフトを導入しました。
シャワーキャリー（シャワー用の車椅子）に座っていただき、キャリーの座面部分ごと吊り上げて、そのまま入浴していただけます。
- 以前は浴槽以外の設備が無かったため、湯船に浸かる事を諦めておられた利用者様も、ゆっくり入浴していただくことが可能になりました。

今後は、より多くの方のご希望に添えるよう、設備も整いました。ご利用をご検討されている方は、見学や設備の説明などもさせていただきますので、ぜひ、お問い合わせください。

東雲診療所 通所リハビリテーション

☎078-262-7236（担当：高松）

安心・安全の浴室改修

出資金ふやしにご協力をお願いします！

目標金額 350万円（総額700万円の半分を出資金で）

増資は受付窓口または生協本部でお受けします。

兵庫県生活協同組合連合会
会長表彰受賞
おめでとう
ございます

10月3日、兵庫県民会館で「2019年兵庫県生協大会」が開催され、ろっこう医療生協から長年の生協活動の功績により、大島修さん、大崎雅勝さん、木村由美子さん、豊崎朱美さん、近藤育子さんが兵庫県生活協同組合連合会・会長表彰を受賞されました。

今後も様々な場で活動をお支えいただけますようお願いいたします。



（前列左から）大崎雅勝さん、木村由美子さん、豊崎朱美さん、近藤育子さん、大島修さん

インフルエンザ 予防接種のお知らせ 2020年1月31日まで お早めに!

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。

※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。

→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 4,500円

③1歳~12歳(神戸市民)

1回目 2,500円 ※神戸市の助成2,000円適用

2回目 2,500円 ※1回目と同じ医療機関で接種した時のみ
(異なる場合は4,500円)

高齢者肺炎球菌、带状疱疹(ヘルペス)の予防接種も実施中。
詳しくは、各診療所・クリニックにお問い合わせください。

2019年 台風19号被害緊急支援募金

募金箱は、生協本部、診療所・クリニックに設置しております。ご協力をお願い申し上げます。

送金先 日本医療福祉生活協同組合連合会

期 間 10月18日~12月20日頃を想定

使 途 被災生協の事業と組合員活動の維持、
住民の健康回復のための支援募金

六甲道 ~爽やかな秋風を感じながら一緒に~

健康ウォーク

11月19日(火) 小雨決行※

受付 六甲道南公園(南八幡会館前) 13:30

コース 六甲道南公園出発(14:00)

↓
御影公会堂・石屋川公園

↓
武庫の郷(甲南漬本店)

↓
六甲道組合員センター(15:30)

参加費 無料

申込先 ☎078-802-3424 または、
✉yoyaku2019@rokko-mcoop.or.jp
(当日参加もOKです)

※雨天時について

当日の朝7時現在、神戸市に暴風・大雨・洪水などの警報が発令中の場合、イベントは全て中止となります。

また、当日の朝7時の気象庁天気予報で、兵庫県南部の12時~18時の降水確率が60%以上の場合、ウォークは中止、スクエアステップ体験会のみ開催とさせていただきます。

主催者の都合で内容を変更させていただくことがあります。あらかじめご了承ください。

完歩された方へ!

「甲南さざみ漬(高嶋酒類食品株式会社提供)」を差し上げます!

転倒予防&認知機能向上 新しいエクササイズ!

スクエアステップ体験会も実施!
14:15~14:45
六甲道組合員センター

参加
無料

協賛 高嶋酒類食品株式会社

第5回理事会報告
2019年10月26日

議題1 教育の課題の件

- ▶映画「ピア」上映会について
- ▶下半期教育活動の課題(案)

議題2 組合員活動の課題の件

- ▶四課題実績&ひょうごまるごと健康チャレンジ2019
- ▶ブロック別イベントについて(案)

議題3 社会保障・平和、被災地支援活動の件

- ▶台風19号被害に関する当面の対応方針
- ▶東日本大震災被災地支援「紙ふうせんコンサート」について

議題4 事業の課題の件

- ▶灘診療所5階厨房排気ファン整備工事(案)
- ▶灘診療所5階リハビリテーション室の開設について(案)
- ▶年末年始の休診休業の予定(案)

議題5 経営、労務の課題の件

- ▶兵庫県消費生活協同組合指導検査
- ▶9月決算(案)

議題6 2020年度にむけて

- ▶組合員アンケートの回収状況
- ▶組合員アンケート集計業者の選定
- ▶第7次5か年計画(2025プラン)
- ▶創立40周年記念事業

ちょっと ロコトレ LOCOMO TRAINING

もも裏伸ばし

[伸ばすところ] 太ももの後面
[効能など] 腰痛を防ぐ



①イスなどの適当な高さの台に向かってまっすぐに立ち、片側の足をイスにのせる。両足の膝を伸ばし、壁などに手をついてバランスをとる。

②イスにのせた足のつま先を立て膝を伸ばす。余裕があれば、息を吐きながら上体をゆっくり前に倒して5秒キープ。

読者のおたより

- ★ちょっとロコトレ、数独パズルはすぐやりたくなります。やってしまったら、大好き絵本コーナーを切り取ってかわいい表紙のノートに貼っています。今月の「えをかかくかく」はまだ読んでいなかったのでは是非読みたいと思っています。鶏むね肉の梅醤油焼きはこれからチャレンジします。楽しみ楽しみ。(東灘区Y.Tさん)
- ★介護相談室Q&Aは知りたいことがわかって心強いです。(灘区K.Kさん)
- ★健康いちばんを配っておりますが待って下さる人と挨拶出来るようになりました。(灘区N.Fさん)
- ★今回初めて健康週間(健康チャレンジ)始めます。がんばりまーす。(中央区M.Nさん)
- ★いろいろなイベント情報が嬉しいです。(北区Y.Nさん)

? 漢字パズルに挑戦!

異	口			花			月
		浄	土	大		名	
	攻	不				美	人
眉		秀				自	在
	味		燥	優		不	

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

西	尾	目	難	変	音
断	同	無	頭	鳥	分
乾	柔	八	方	竜	義
幻	落	蛇	麗	方	風

※ヒント 最初は元気だったのに

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/11月末日

10月号の「数独パズル」の答え

14 (A6+B5+C3)

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

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 ☎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

ジオジオのかんむり

作:岸田衿子 絵:中谷千代子
福音館書店



ジオジオはライオンの中でも一番強い王様ライオンでした。他の動物たちはジオジオを恐れて近づこうとはしませんでした。そんなジオジオも年をとり、だれかとゆっくり話してみたく

なります。そんな時、灰色の鳥が「6つもあったたまごが動物たちにとられたり、川に落としたりして、みんななくなってしまった」と、ジオジオに話しかけてきます。ジオジオは自分の頭の上のかんむりの中に、たまごを産むことを提案します。かんむりの中で7つのたまごはすすくと育ち、春になるとひながかえりました。小鳥たちはジオジオのたてがみやしっぽにとまって鳴き、よく目が見えなくなっていたジオジオは目を閉じて小鳥たちの声をうれしそうに聞いている…ほのぼのとしたストーリーの中にも人生を考えさせてくれる大好きな絵本です。絵のタッチも洗練されていて、特に最後のページのジオジオの表情はなんとも言えず、こちらも幸せな気持ちになります。こども達だけでなく、大人の方々にもおすすめの絵本です。(筒井支部 S.Fさん)

虹の

ギャラリー

「夢をのせて」

赤井登さん(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

あじの秋野菜あんかけ

エネルギー(1人分)
262kcal

あじなどの魚の脂肪は動脈硬化を予防する効果があります!

材料(1人分)

あじ(80g)・・・1切	さつまいも中位・・・3cm	【調味料】
塩・・・・・・・・・・少し	しいたけ・・・・・・1枚	淡口醤油・・・小さじ1.5杯
コショウ・・・・・・少し	にんじん大・・・1cm	料理酒・・・・・・小さじ1
片栗粉・・・大さじ1	いんげん・・・・・・3本	みりん・・・小さじ1弱
揚げ油・・・小さじ2	だし汁・・・大さじ6.5杯	塩・・・・・・・・・・少し
		片栗粉・・・・・・小さじ1

作り方

- ①さつまいもは半月切りにしておく。
にんじんはいちょう切りにし、いんげんは斜切りにカットしておく。
- ②あじに塩とコショウをふり、片栗粉をまぶして揚げる。
- ③鍋にだし汁を入れて、さつまいも、

にんじん、しいたけを入れ調味料を加えて煮る。いんげんを最後に加えてサッと煮て、水溶き片栗粉でとろみをつけてあんを作る。

- ④器にあじをのせて、上からあんをかける。

Point

冷凍のさつまいもは煮崩れしやすいので注意してください。

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)

