

2021

7
No.431

健康いちはん



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 17,410人 ■出資金額 540,214,000円 ■平均出資額 31,029円 2021.6.29現在

平和特集①

～この坂道があの日の記憶を呼び起す～

平和をまもるために、語り続けること

組合員の馬場さんに戦時下でのご自身の体験、そして戦争により悲しむことさえも許されない辛いご家族のお話を伺いました。

(聞き手・職員 吉野冬詩) 7・8月は優先して平和について考える記事をお届けします



御影住吉支部
馬場 章子さん

頑張った一年生

いつも鶴甲団地からバ

スに乗って、阪急六甲駅へ

下りて行きます。

その度に、76年前のこと

を思い出すのです。この坂

道を、女学校一年生(兵庫

県立第三神戸高等女学校)

が、肥を担いで校地(現神

戸大学敷地の一部)へ運び

上げたのです。山を切り拓

いた校地や運動場は、ほと

んどが赤土で畠にはなり

ません。なんとかして作物

が出来る様にと、阪急六甲

駅の公衆便所から、糞尿を

汲み取り運ぶことになり

ました。

白っぽい色の服では、艦

載機の標的になります。飛

行機に狙われて撃たれた

女学生もいます。

この坂道と、若人が集う

神大の校地は、私にとって

「夏草やつわものどもが

夢の跡」です。

てこぼれそうな肥樽を運びました。バスも車も通らません。終戦になり、校地は進駐軍に接収され、アメリカの将校の住宅地「六甲アーリング工場」で働いていました。

この時、上級生は挺身隊として、逆瀬川の「東洋ベ

ハイツ」になりました。終

戦前の6月5日、神戸大空襲で御影町は全滅状態。2

つあった小学校も戦災に

遭い焼けたれ、外壁のみ

の校舎となり小学生も激

減。第2小学校には県三が

入りました。現在御影高校

通学服です。

白っぽい色の服では、艦

載機の標的になります。飛

行機に狙われて撃たれた

女学生もいます。

この坂道と、若人が集う

神大の校地は、私にとって

「夏草やつわものどもが

夢の跡」です。

本軍の砲台が、何台か設置されました

されましたが大砲はありません。終戦になり、校地

は進駐軍に接収され、アメ

リカの将校の住宅地「六甲

ハイツ」になりました。終

戦前の6月5日、神戸大空

襲で御影町は全滅状態。2

つあった小学校も戦災に

遭い焼けたれ、外壁のみ

の校舎となり小学生も激

減。第2小学校には県三が

入りました。現在御影高校

通学服です。

白っぽい色の服では、艦

載機の標的になります。飛

行機に狙われて撃たれた

女学生もいます。

この坂道と、若人が集う

神大の校地は、私にとって

「夏草やつわものどもが

夢の跡」です。

この坂道と、若人が集う

神大の校地は、私にとって

「夏草やつわものどもが

夢の跡」です。

←2面につづく



1・2面 特集1 平和をまもるために、語り続けること
4・5面 特集2 第37回総代会報告 つながって 助け合って 健康づくり

3面 四季のカルテ
「チコちゃんに叱られる」
健診と検診の違いってなあに?】

6面 お知らせ、パズル
7面 みんなの体操、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

アツツ島の玉碎

昭和18年5月、北方のアツツ島玉碎、2638人の日本兵が全滅しました。父の末弟が戦死です。可愛がってくれた、兄の様な存在でした。

初月給をもらつた時、私と弟を本屋へ連れて行き、私には「義經記」、弟には「アラビアンナイト」をプレゼントしてくれた叔父。祖母にとつては末っ子、大学を出て就職した母が妻が、同じ悲しみだったばかりの息子です。

えられて、戦死した夫、息子を悲しんだり悔んだり公にできなかつた事實を、忘れてはならないと思います。

当時は「全滅」の言葉は使いません。「玉碎」と表現していました。南の島の「硫黄島」「サイパン島」次々に玉碎の報が伝わってきます。

子ども平和学習企画にて自身の戦争体験を証言



B 29の日本への襲来が頻繁になつてきました。東京、名

でも世間様の前では、決して涙を見せではありません。「國のお役に立ち、この上ない名誉な事と 思います。」凜として、挨拶しなければならぬ時代でした。今、祖母の年を越えた私、慈しみ育てたわが子を北の果ての島へ連れて行かれて戦死。残酷です。どんなに悔しかつたか！悲しかつたか！祖母への同情で胸がイッパイになります。日本国中の母が妻が、同じ悲しみだつたと思ひます。

古屋、大阪、神戸と大都会の小学生を学童疎開することが決定しました。

昭和19年、阪神間の小学校の児童は、親元から離れ、先生の引率で遠い山奥の田舎に疎開です。空襲のない田舎のお寺、公会堂などで生活します。私の弟、六年生も三重県の知り合いの家に縁故疎開して行きました。小学校は全部空き家になりました。私は女学校一年生、県一の校舎（現・兵庫県庁）へ通学です。

建設中の県三校舎は、人手不足、資材不足で中断し未完成です。県一の校舎の半分は工場、県一の上級生が、挺身隊として動員され、生産に従事しています。

我すらも かく悲しきに
母君は よくぞ散りしと
のたまうべくも

◆ ◆ ◆ ◆ ◆

馬場さんより
戦争体験記を
伺いました

Q・私たちの住む灘区、中央

区、東灘区の当時の地域、子供たちの様子がよくわかります。これまでろつこう医療生協での平和企画でも戦争体験を語っていましたが、どのような想いで協力をいただいているのでしょうか？

A. 戦争つて何もかも失くすのです。大量の敵機の襲来で、神戸の街は焼夷弾で焼き尽されました。空襲で親を失った戦災孤児、空襲で焼き払われて住む家を失くした人々が、駅や街にあふれ、飢えや病気など死と隣り合わせの生活です。県三の上級生は軍需工場へ動員、私たち1年は建物を壊して防火帯を作る作業が割り当てられました。「撃ちてしままむ」「進め一億火の玉」の標語のもと、「欲しがりません勝つまでは」と頑張りました。

あれから76年、忘れられかけている「太平洋戦争」。平和を

守るためにその体験を今後も語っていきます。

お話を伺つて

困難な時代を潜り抜けた方々のおかげで、私たちは生きることができてきました。太平洋戦争が終結し、76年が経過しようとしている中、私たちにできることは、この出来事を決して風化させず後世に伝えていくことだということを改めて感じました。（職員 吉野冬詩）



「ボーッとしそう」です。健康診断は受けても放置なら意味がありません。脳卒中や網膜症などを発症してから受診では困ります。

「ボーッと生きてんじやねえよ！」

なお、何のことかわからない方は、NHK総合テレビ金曜日午後7時から放送される『チコちゃんに叱られる』で、チコちゃんの「ボーッ」とした姿を見てください。

「チコちゃんに叱られる」は、チコちゃんが毎回、何事かを心配して、おじいちゃんに相談する内容で、その度に「ボーッ」とした顔つきで話す場面があります。

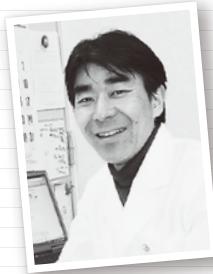
この「ボーッ」とした姿は、実際の生活習慣病のリスクを示すものとして、多くの人に認知されています。

「チコちゃんに叱られる」は、チコちゃんが毎回、何事かを心配して、おじいちゃんに相談する内容で、その度に「ボーッ」とした顔つきで話す場面があります。

「チコちゃんに叱られる」は、チコちゃんが毎回、何事かを心配して、おじいちゃんに相談する内容で、その度に「ボーッ」とした顔つきで話す場面があります。

四季のカルテ チコちゃんに叱られる 健診と検診の違いってなあに？

東雲診療所
小西 達也 医師



「ボーッとしそう」です。健康診断は受けても放置なら意味がありません。脳卒中や網膜症などを発症してから受診では困ります。

（後期高齢者健康診査を指定医療機関で受けるには7月末までに申し込みと8月に届く受診券が必要です。詳しくは医療生協本部・診療所・クリニックにお問い合わせください）

健診を受けましょ

健康保険本人なのに、会社が健診を実施しない場合は、

診療所での労働安全衛生法に基づく健診セット（組合員価格は8250円）をお勧めです。

国民健康保険と健康保険被扶養者で40歳から74（75）歳の方には、特定健診受診券が年に1回郵送されます。神戸市国保特定健診の自己負担は今年度無料です。神戸市国保以外の特定健診は加入されている健康保険によって異なります。

健診は全身の健康状態を評価し、病気の発生を未然に防ぐことを目的とします。会社の定期健診や特定健診が主なものですが、高血圧や糖尿病、高コレステロール血症などを調べ、生活習慣病の予防や治療を考えるのが健診です。

血圧の上が140以上、糖尿病はHbA1Cが6.0以上、LDLコレステロールが160以上は受診が必要です。3年間、血圧が150以上とかA1Cが8以上とかで会社の産業医に促されて受診する人がいますが、失礼ながら

曜日夜の「チコちゃんに叱られる」をご覧ください。

健診の目的と活用

「健診」と「検診」がどう違うのかも知らないで、やれ「上杉謙信の時代にケンシンってあつたのかしら。」だとか、「ケンシンは受けてないけど、パートナーに対して『献身』的に生きてるわ。」などと言っている生協組合員のなんと多いことでしょうか。でも、チコちゃんは知っています。答えられないとチコちゃんに叱られますよ。

「ボーッと生きてんじやねえよ！」

「チコちゃんに叱られる」は、チコちゃんが毎回、何事かを心配して、おじいちゃんに相談する内容で、その度に「ボーッ」とした顔つきで話す場面があります。

「チコちゃんに叱られる」は、チコちゃんが毎回、何事かを心配して、おじいちゃんに相談する内容で、その度に「ボーッ」とした顔つきで話す場面があります。

「チコちゃんに叱られる」は、チコちゃんが毎回、何事かを心配して、おじいちゃんに相談する内容で、その度に「ボーッ」とした顔つきで話す場面があります。

検診の目的と種類

検診は特定の病気を早期発見することが目的です。脳を調べる脳ドック、肺がん検診、胃がん検診、乳がん検診、大腸がん検診、骨粗鬆症検診、認知症検診などです。特に、がん検診は、発見が遅れると生命にかかる、また生活の質に強く影響する、ので大切な検診です。

胃がん検診は、50歳以上で偶数歳を迎える人は胃内視鏡検診を指定医療機関で受けることができます。料金は2000円です。40歳以上は検診車による胃部X線検査（600円）もあります。なお、70歳以上のかたには自己負担はありません。

また75歳以上で生活習慣病治療中でない人には後期高齢者健康検査（無料）があります。

いずれも予約が必要です。電話で（いつやるか？今まで（よ！）お問い合わせください。

ノーベル賞に値する画期的ワクチンの恩恵でトンネルの先に明かりがみえてきました。しかし、トンネルで生じた生活習慣病やがんの増加への対策は待ったなしです。健診と検診、受けてくださいね。トンネルを抜けたら輪になつて踊りましょう。

トをご覧ください。

（後期高齢者健康診査を指定医療機関で受けるには7月末までに申し込みと8月に届く受診券が必要です。詳しくは医療生協本部・診療所・クリニックにお問い合わせください）

子宮頸がん検診、乳がん検診は、ろつこう医療生協では実施できません。婦人科や乳腺外科の医療機関へお問い合わせください。

第37回 総代会で投資計画を決定しました!

2021年度投資計画

灘診療所

超音波診断装置
(エコー)更新



うはらクリニック

電子カルテ

生協本部

建て替え
(解体をし新築します)

通所リハビリテーションつどい

介護ソフト、
特殊浴槽



六甲道診療所

超音波診断装置
(エコー)更新

東雲診療所

大規模修繕
(防水、外壁舗装)

出資金ふやしにご協力ください(目標3,000万円)

診療所を利用した時や、けんこうクラブなどの組合員活動の際にぜひ増資へのご協力をお願いします。
「口座振替」もご利用いただけます。

すべての議案が原案通り決定されました

第1号議案 2020年度事業活動報告と2021年度事業活動計画について

第2号議案 2020年度決算報告および損失処理並びに監査報告について

第3号議案 2021年度予算(案)について

第4号議案 第7次5カ年計画(2025プラン)について

第5号議案 なだ組合員集会室新築(生協本部建て替え)計画について

第6号議案 40周年事業計画について

第7号議案 定款の一部変更について

第8号議案 役員報酬限度額について

第9号議案 役員改選について

第10号議案 議案決議効力の発生について

2021年度重点課題

①「感染拡大を予防する新しい生活様式の普及」に対応した事業活動を実践します。

②灘ブロックと東灘ブロックを重点ブロックとします。

③第7次5カ年計画(2025プラン)を開始します。

④創立40周年事業を実施します。

⑤組合員ふやし(目標465人)、出資金ふやし(目標3,500万円)

⑥ひょうごまるごと健康チャレンジ2021に積極的に取り組み、健康づくり活動に取り組みます。(目標800人)

40周年記念事業

ろっこう医療生協は、1980年11月30日に設立され、2020年11月に節目となる40周年を迎えました。コロナ禍により、1年先送りとしましたが、この度実行委員会をつくり、40周年記念プロジェクトを進めております。

- 通信講座の開講
- 40周年イベント
開催日:2021年11月29日(月)
- 40周年記念誌発行

第37回総代会報告

つながって 助け合って 健康づくり

6月26日(土)、神戸市灘区のシマブンビル・13階会議室にて第37回総代会が開催されました。総代定数212名中(実出席4名、書面議決189名)で、193名が参加しました。理事会から提案した10議案を討議。全体討議の後、全ての議案を採択し、終了しました。なお、第1回理事会において、小西達也前副理事長が理事長に就任しました。

村上正治理事長は今回で退任し顧問に就任しました。

新役員体制 第1回理事会で代表理事、四役(理事長、副理事長、専務理事、常務理事)を選任しました

理事長(代表理事)	★小西達也
副理事長	谷口敏光
専務理事(代表理事)	森本 浩
専務理事代行	★門永 直
常務理事	松岡保幸 東海林眞喜子
理事	秋山和子 浅田 淳 安部正雄 射場初百合 今中成吉 言美幸一 ★佐伯尋史 清水章子 ★田口しのぶ 立川重則 戸田邦美 ★畠中 實 平澤尚子 ★松岡あけみ 松田一成 森本和恵 山田恵子 山田誠一 山本文子
執行役員	上野浩司 梶島 薫 川原聰二 羽田野祐司
監事	★池野英治 ★津野公男 ★中村好香 船橋 賴
顧問	金丸正樹 鳴海 妥 ★村上正治

新任役員の
みなさん

佐伯尋史 田口しのぶ
畠中 實 松岡あけみ
池野英治 津野公男
中村好香



退任された
役員

池野英治 田中洋子
古市賢二 村上正治
山室昌代 井上 力
原口達樹 藤原純八郎
山村ちづえ

長い間、お疲れ様でした



(順不同、敬称略、★=新任)

感染防止対策を徹底して、けんこうクラブ活動を進めましょう!

組合員活動の再開の指針(抄)

- | | |
|--|----------------------------------|
| ①「3つの密(密閉、密集、密接)」を避ける | ⑥複数の人が触れる場所や物の適宜消毒 |
| ②マスクの着用 | ⑦1時間に2回以上の換気 |
| ③人との距離確保(最低1m、できるだけ2m) | ⑧歌を控える。大きな声を出す機会を少なくする |
| ④手洗いの徹底 | ⑨参加者名簿を作成 |
| ⑤事前の体温測定、体調確認と記録。発熱や風邪の症状のある場合は、参加を控える | ⑩参加しなくなった者に対し、状況の把握や参加の呼びかけなどを行う |

新型コロナウイルス感染症の拡大等により、組合員活動を中止する場合もあります。組合員活動が中止等になった場合には、ろっこう医療生活協同組合のwebサイトに掲載しますので、ご確認をお願いします。

外来休診のお知らせ

8月8~18日 外来診療	8日 (日)	9日 (月)	10日 (火)	11日 (水)	12日 (木)	13日 (金)	14日 (土)	15日 (日)	16日 (月)	17日 (火)	18日 (水)
灘診療所	休診	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	休診	○	○	○
東雲診療所	休診	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	○	○
にじいろクリニック	休診	休診	○	休診	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診

ろっこう医療生協の診療所とクリニックは、新型コロナワクチン接種医療機関です。

—ご予約・ご相談はこちら—

灘 診 療 所 ☎ 078-801-6665
六 甲 道 診 療 所 ☎ 078-811-0555
東 雲 診 療 所 ☎ 078-262-7236
う は ら ク リ ニ ク ☎ 078-452-6666
に じ い ろ ク リ ニ ク ☎ 078-413-3333

読者のおたより

- 四季のカルテを読んで、物忘れにもいろいろあって、対応や治療も変わってくる。認知症は早期発見早期治療が本当に大切だと、教えられた。(S・Kさん)
- みんなの体操がお気に入りです。「認知症予防にフラダンスを！」を参考に、毎日、体操をいたします。(O・Tさん)
- 何時もみんなの体操を参考にしております。(F・Yさん)
- いつも楽しく拝読しています。特に最後のページの料理。2人で生活している私どもにはとても参考になります。早速今夜作ってみましょう。(T・Kさん)
- 通院送迎サービス。老後とも安心できるサービスありがとうございます。(K・Kさん)
- 四季のカルテを読んで認知症にもいろいろあることとか、検査は必要だなと思いました。毎回、だいすき絵本のコーナーが大好きで切り取ってスクラップしています。(U・Tさん)
- ろっこう医療生活協同組合の医療や介護は、他の機関と比較してどのような特徴があるか、知りたいと思います。(I・Nさん)
- 新型コロナウイルス感染拡大で外出自粛のおり、漢字パズル帳にて良き頭の体操になりました。(M・Iさん)

答え
(A)
+ (B)
+ (C)
II
-

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

？
数
独
パ
ズ
ル

に挑戦！

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「漢字パズル」の答え

自作	自演	誇大妄想
質素	儉約	弱肉強食
大胆	不敵	周章狼狽
直立	不動	三拝九拝
天涯	孤独	常套手段

	天	
		人
	愛	
		敬

敬
天
愛
人

みんなの体操

ストレートレッグレイズ(太ももの全面・腹・股関節の前面・すねの運動)



効果

ひざ関節痛の防止

- ①ひざ関節を前から支えて着地時の衝撃を吸収する
- ②地面からの反力を受け止めて推進力を生み出す
- ③ももやつま先があがりやすくなる

■開始時の姿勢

片足を伸ばし、両手をからだの後ろについて床に座ります。

■初めての方…

つま先をすねの方に引き付けてゆっくりと足を上げます。ひざをまっすぐ伸ばして太ももに力を入れます。

※つま先を引くことによって太ももに力が入ります。

■馴れてきたら…

ふとももをさらに浮かします。股関節の前と腹筋にも力が入ります。

▶回数

まずは5カウントを5回繰り返しましょう。なれてきたら、5カウントを10回に増やしてください。

▶NG

からだが後ろに反っていたり、つま先が伸びていると、十分に力が入らなくなります。



悪い例
からだが後ろに反っている



悪い例
つま先が伸びている

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

〒657-0831 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

訪問介護

● ホームヘルプサービスあおぞら ☎078-805-1023

訪問看護

● 訪問看護ステーションあんず ☎078-802-3661

● 東灘ステーション ☎078-413-3633

通所リハビリテーション(デイケア)

● つどい(灘診療所4階) ☎078-801-6711

● 東雲診療所 ☎078-262-7236

居宅介護支援(ケアプラン)

● 医療福祉相談室 ☎078-805-6877

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 ☎078-414-7014

● うはら多機能ホーム ☎078-452-6777

訪問リハビリテーション

● リハビリテーション部 ☎078-802-6031

六甲道診療所 P有

〒657-0036 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

介護事業所のご案内

東雲診療所 P有

〒651-0079 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

〒658-0082 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

〒658-0081 神戸市東灘区田中町2-9-10
コープはーとらんどハイム本山1階

内科・糖尿病内科

078-413-3333

<http://nijiyo-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	/

※日曜日と祝日は休診

うはらハウス ☎078-452-6688 <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

このほんをなめちゃダメ!
文:イダン・ベン=バラク
絵:ジュリアン・フロスト
訳:福本友美子 PHP研究所



もう「コロナ」「ウイルス」なんて言葉を聞くのもうんざり…ですよね。でも、幼い子どもたちにも「ウイルス」はすっかり馴染みの言葉になっています。さて、暑くなると「われらが出番」と、これまた目に見えない細菌たちが活躍し始めます。

この絵本は、かわいいキャラクターの細菌ミンと一緒に冒険しながらミクロの世界(顕微鏡映像)をのぞき、科学への興味の入り口になるかもしれません。まず本のタイトルに「?!」ですが、展開が面白く、子どもは細菌探しをしたり、大人も楽しく細菌の種類や生態を知ることができます。身近にいることを意識しつつ、「バイキンにバイバイでしょうね」と、子どもたちと共に細菌とも正しく付き合っていきましょう。(原田支部 M・T)

虹の
ギャラリー

「狙いを定めて」

井手一雄さん (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

豚肉のさっぱり炒め

エネルギー(1人分)
194kcal

ポイント:お酢の酸味がほどよく効いたさっぱり炒め物です。
豚肉は小さく切り過ぎないようにする。

材料(1人分)

合わせ調味料	
料理酒	小さじ1
上白糖	小さじ3/4
酢	小さじ1
濃口醤油	小さじ1/2
丸鶏ガラスープ	小さじ1/2
塩	少々
コショウ	少々
豚ももスライス…3~4切	
塩	少々
コショウ	少々
玉葱(1cm幅のくし切り)…1/4	
エリンギ…小1本	
赤ピーマン…大1/10	
ごま油…小さじ1	
インゲン…4本	



作り方

〈下処理〉

- ・豚肉に塩、コショウで下味をつける。
- ・赤ピーマンとインゲンはボイルする。

- ①ごま油を熱し、豚肉と玉葱を炒める。
- ②火が通ってきたらエリンギを入れ、さらに炒める。

- ③最後に赤ピーマンを入れ、合わせ調味料を加えて味を整える。

- ④皿に盛り付け、インゲンをのせる。

感想:お酢がほどよく効いてさっぱりしてました。物足りなかったらトマトケチャップで和えても美味しいです。

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)

ろっこう医療生活協同組合

TEL.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

