

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5-1-15 TEL:078-802-3424
 発行人:小西 達也 | 編集:機関紙編集委員会 | 組合員数 17,390人 | 出資金額 540,918,000円 | 平均出資額 31,060円 2021.7.27現在

平和特集②

『生かされた命』との思いに、『核兵器禁止条約』を重ねて



兵庫県原爆被害者団体協議会 事務局長
そえじま くによし
副島 圀義さん

地獄をくぐってきた被爆者が、「報復・憎悪の道」ではなく「自らを救い、私たちの体験を通して、人類の危機を救おう」と、人道主義にねざした運動を積み重ねてきた結果、今年1月に「核兵器禁止条約」が発効されました。

私は広島に原爆が落とされた2週間目に生まれました。何度も何度も「命拾い」をしています。

第1. 父の実家は北九州の小倉、転勤で広島に移る前は京都。どこも原爆投下目標でした。

第2. 広島で最初に住んでいたのは爆心地から1kmの幡町。そこにいたら、たぶん、助かっていなかったでしょう。

第3. 8月6日、爆心地からほぼ真南に2.5kmの家は、つぶれたけれど燃えずに残りました。爆発の時に助かっていても、家が焼けてしまっていたら…？。

第4. 避難先に向かう途中、御幸橋のあたりで、被災者の渦に巻き込まれて2人の兄がはぐれてしまい、母は爆心地の方とは知らずに北に向かつて探しに行きます。大きな臨月のお腹をかかえて…。

母の手記から 北の方を見ると火の手が上がり黒い煙が渦を巻いていました。倒れた家とけがが人の山で先にいけません。あちこちから煙が上がっていました。息も苦しくなるしお腹も痛くなつて走れなくなつてきました。渦巻く煙が濃くなり、きな臭くなつてきました。火がすぐ近くにあることがわかり恐ろしくなつて立ち止まりました。煙に追われて逃げてくる人の方向に進みました。次々と傷ついた人たちがよろよろと出てきました。どの人も血まみれで半分裸でした。ちぎれた服がかろうじて体にぶら下がっているだけで手足の皮膚はただれた肉と共に剥けていました。背中がぱっくりと割れて骨が見えている人もいました。

火が迫っていました。煙のために目が開けていられず頬がヒリヒリしました。道の真ん中に座り込んでしまい、いまにも破裂しそうな心臓の鼓動を押さえました。「ごめ



爆心地から2.2kmの御幸橋西詰(8月6日) 撮影:松重美人 中国新聞社所蔵

んね。もう帰るわ」すべてをあきらめて帰りました。もしこの時、母が火に襲われていたら、お腹にいた私も助かってはいません。

第5. その昼、河原で母は陣痛にみまわれます。母の手記から 先刻からお腹の痛みがシクシクと続いてきたのが、急にハッキリと痛み出しました。どうしよう、今出産が始まってもどうすることもできない。万事件す。フイに、暗示によって陣痛を遠のかせる方法が思い出

← 2面につづく

1・2面	特集1 平和特集②『生かされた命』との思いに、『核兵器禁止条約』を重ねて	3面	四季のカルテ「予期せぬ出来事にしないために」	6面	お知らせ・パズル
4面	ひょうごまるごと健康チャレンジ2021	5面	みんなでつこう!新しいなだ組合員集会所、子ども禁煙ポスターコンクール	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、だいたい絵本コーナー

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

されてきました。背中を石垣にもたせ、両手を下腹にあてて組み合わせ、瞳を閉じました。気のせい、痛みが減り、わずかの時間だけ眠ってしまった。

被爆者がこつたがえす炎天下の河川敷で生まれていたら、私は生き延びられたかどうか、わかりません。

第6。夕方、はぐれていた兄2人は、別の場所に逃げていてケガも火傷もしないで、河原の避難場所で合流することができました。当時、女学生でいっしょに暮っていた父の妹2人も無事でした。

「日本の敗戦」ということをようやく信じられるようになった8月18日、母は何かと頼りにしていた大手町の知人を訪ねます。6日に母が爆心地の方に向かって探しに行ったのは、子どもたちがこの方の方に行っただけでは？と思っただけからでした。爆心地直近、完全に焼けつくされたあたりです。

母の手記から まるで砂漠の中を歩いていけると同じ気持ち…白っぽい灰の山しかありません。…コンクリートの流し台

が残り、その下にバケツが…。中には骨がいっぱい…。板切れが立っただけで「死亡」として5人のお名前／「行方不明」として2人のお名前／「無事」なのはお1人だけ」と書かれていました。

第7。少し遡りますが、母はお産にそなえて日赤病院を訪ねます。そこには「まだ生々しい傷口を残し背中一面赤剥の人は火傷から流れる漿液でテラテラに光って」「耳を吹きちぎられた人は顔の両側の丸い穴から血がどろどろ」…。「お産なんかでくる人がありますか」と叱られ、1ビンのヨードチンキだけをもらって帰ります。

お産を一人ですませようと決心したのでした。倒壊寸前の「家？」のなかに場所をつくり、かろうじて残っていたガーゼ、脱脂綿、消毒液、はさみ、ローソク、マッチなどをまわりにならべ、いつでもお湯を沸かせるようにして…。

8月19日午前1時20分。父の妹、離れに住んでいたお婆さん、隣組長の奥さんの助けで、私は無事生まれました。

第8。ところが生まれて3日目。

母の手記から

生まれて3日目、赤ん坊は急に高い熱を出して火のついたように泣き続けました。お乳を飲ませても吸うこともなく、激しく手足を縮めて泣き叫ぶのです。肌着やおむつをとってみるとおへそから茶色い汁がでてぐじゃぐじゃになっています。おへそからばい菌がはいったのです。ヨードチンキをそのままおへその上にかけてしまいました。赤ん坊は痛さで絶叫しました。よくもシヨック死しなかったと思います。

もうすべてを運命に任せて2日間、ピクピクする唇にお乳を搾って流してやり、小さい頭を冷やしました。

3日目の明け方、赤ん坊の体が妙に冷たくなっているのに気づきました。あわてて頬に唇をあて、鼻に自分の頬を近づけてみました。息がある、生きています。熱が下がったのです。

第9。熱が下がったと思ったら、生まれて7日目に台風のような強い風と雨が襲ってきました。

母の手記から 泥水が部屋中に流れてくるなか、気が付くと赤ん坊がいません。真つ暗闇

のなか布団の端を手で探ると、赤ん坊は水浸しの布団の上に声もたてずに転がっていました。びしょ濡れの着物をはぎ取り素肌の胸に抱きこんで必死にこすってやりました。やっこのことで赤ん坊の冷たい唇が乳首に吸い付いてくれるまで、マツサージの手を休めませんでした。

第10。何とか家族が生き延びて8月末には、小倉の父の実家は父が復員、年末には京都に戻ります。家族が病気がちだったこともあったようですが、父は神戸に転勤、家も芦屋に移りました。

2発目の原爆投下で、京都と小倉の身代わりになった長崎のことを、両親は一生思い続けたことでしょうか。もし小倉か京都が原爆で破壊されていたら、あるいは空襲で焼き尽くされていたら、頼るところではなかった訳です。

第11。こうして生き延びたものの、家族はそれぞれに被爆を背負ってきます。

父の弟。復員してきて広島で



両親

同居。翌1月、28歳で死去。

父。翌春まで広島で生活。67歳、胃がんで死去（1974年）。

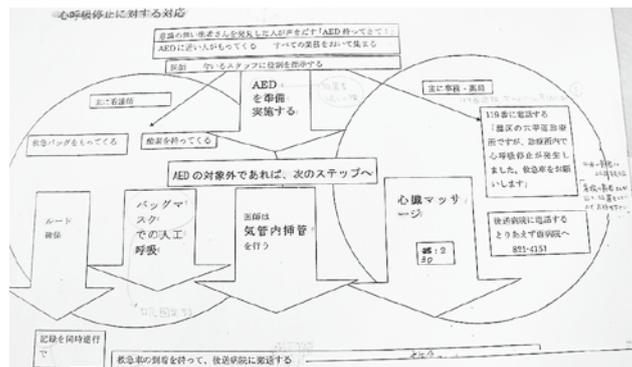
父の妹。たぶん「黒い雨」にあっていて。66歳、難病で死去（1997年）。

次兄。ずっと内出血や原因不明の発熱などがあり、胃がんで、食道がんを併発、75歳で死去（2012年）

自身は「小学生のころは病気がちだった」と言われ、母が気にしすぎだったような感じもしていましたが、せっかく生き延びたこの子が無事に育つことを強く願っていたのだと、今にして思います。早い時期に被爆者健康手帳を取得。普通の病気で窓口負担なし、年2回の健康診断は無料。安心して健康管理ができます。まさに「みなさんのおかげ」です。

六甲道診療所では第2月曜日のお昼は定例の全員勉強会を開催しています。この1年はコロナ関連のテーマが多く、7月は「アナフィラキシーショック」でした。これだけワクチンの情報があふれ、接種した、しないで混乱している。昨今、「アナフィラキシー」という普段聞きなれない専門用語も耳慣れてきているのではないのでしょうか。今回はその解説ではありません。

ワクチン接種をした後に、「15分待機しておいてください」とどこかの会場でもいわれていますが、六甲道でも、注射



後に15分タイマーを首にかけてもらい、待合室で座って頂いている、その訳は、「アナフィラキシー」がおこらない

四季のカルテ

予期せぬ出来事にしないために

六甲道診療所
谷口 敏光 医師

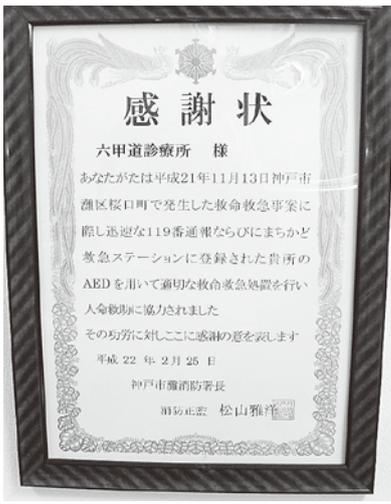
かを観察するためです。気分が悪くなったり、かゆみが出たり、息苦しくなったり、最悪意識をなくしてしまうかもしれません。これまで、経験したことがあるなしかかわらなく、ある程度の確率でおこるといわれています。勉強会では、倒れたらとても動かせそうにない体格の「新事務長」に患者役になってもらい、待合室の椅子から地べたに倒れこむ名演技を担っていただきました。スタッフの少ない夜間診療中を想定し、看護師、受付それぞれ2人の演技者もくじ引きできめて、「だれかきて！先生!!」と叫ぶところから実演。

以前の勉強会で急変時の各部署の役割を図にしてデスクにいつもおいているのが、この図です。受付は救急車要請、もう一人は待合室のほかの患者さんへの対応、そして、記録係を担うこと。看護師二人と医師で待合室から奥の処置室にどうやって移動させる

かが課題として見えてきましたが、まあなんとか引っ張っていつて、脚を上げて、バイタル(意識や呼吸、脈など)をみて、医師は明確な指示を出して、酸素、そして、アナフィラキシーの決め手となる注射(エピネフリン 一般には「ボスミン」「エピペン」など)を看護師に指示して太ももに筋肉注射、そして、点滴ルート確保しながら、救急車の到着を待つ、というストーリーを演じました。

最近では動画がインターネットでもいくらでも見れ、頭で理解することはできても、小さな診療所でも、体を動かし、声をだしてやってみると思っただようにはいかなない課題が見えてきます。

10年以上まえ、診療所の前のバス停でバスに乗ろうとして、意識をなくして倒れ、除細動器で蘇生、救急車要請し、救急病院でバイパス手術成功した



方が最近も毎月診療所に通院されていますが、その時も、あらかじめ何度も勉強会で練習していましたが、いざ、たくさんバスの前、観客の前で、心臓マッサージや人工呼吸などがスマートにできたとは言えません。救急車到着まで「唸り声」とともに息を吹き返したときは、こちらの全身の力がぬけたような気分は今も忘れられません。

予期せぬ出来事とはせぬように勉強会をしていますが、なかなか平常心で対応できないものです。なにかしらないといけない気持ちがあふれ、助けを呼ぶことも、声を掛け合う、助けを呼ぶことだけでも大切な役目だと思っただけ行動したいものです。

いつも班会で健康チャレンジの申し込みをしています！申し込む項目を、これは普段やってる、これはやってみようなどワイワイ決めるのが楽しいです。

昨年はなんと抽選でJTBギフト券が当たるとい嬉しいことも、今年もみんなで頑張りたいです！（もみじ班）



ひょうごまるごと 健康チャレンジ

毎日じゃなくても大丈夫！

2021

30回健康習慣づくり

参加
無料



チャレンジの申し込みは不要です。
30回チャレンジしたら、折込しておりますパンフレットの
結果報告はがきをポストに投函、または、
生協本部や診療所・クリニックに直接ご提出ください。
ホームページからもダウンロードできます。

家ではなかなか1人でできませんが、ここに来ると、みんなと体を動かし元気が出ます！

連絡はLINEで！集まれる場があるのが一番の楽しみ、元気の元になりますね！みんなですると楽しい！（太極拳同好会）



楽しくて楽しくて、元気になってしまうフラダンスサークルです！健康チャレンジも楽しみです！（レインボーフラダンス）



みんなでつくり！ 新なだ組合員集会室

第1回建設委員会を開催・組合員活動・健康づくりの新しい拠点づくりがスタート！

6月の総代会で議決された新なだ組合員集会室建設にむけて、第1回建設委員会(仮称)が7月20日(火)シマブンビル会議室で組合員・職員・関係者が約30名の参加で開催されました。事務局から現段階での提案内容の説明と設計士から建設計画の概要について説明。その後、質疑応答を行い活発な意見交換で夢のひろがる建設運動の第一歩となりました。



三枝さんによる体操から
会はスタート

新しいなだ組合員集会室 建設計画について

- 老朽化した現本部ビルを取り壊して新しい本部を建設する計画
- 2021年冬解体工事着工、2023年竣工の予定で、組合員集会室の再整備を計画の中心に訪問系事業所や生協本部もふくめて現在計画を策定中。

9月に組合員アンケートを実施予定

広く組合員の意見を募るため9月には組合員アンケートの実施を決定しました。多くの組合員の方の健康づくりに役立つ集会室とするためぜひ積極的にご意見をお寄せください。

どなたでもご参加ください、 建設委員会

第2回建設委員会(仮称)

8月17日(火)14時からシマブンビル13階ホール

※新型コロナウイルス感染症の状況により中止または延期する場合がございます。

参加された組合員さんからの声(一部)

- 医療生協の本部の表玄関なのでしっかりとしたもの
- 集会室は可能な限り広くしてほしい
- 施設名を組合員に親しみのあるネーミングに
- 集会室は他で借りて、収益のあがる事業をしてはどうか

全面ガラス張りの集会室で フラダンスがしたい！

コロナで人数がオーバーするため、今は他会場で行っているフラダンスサークルを、絶対新しい集会室でしたい！全面ガラス張りがいいな。



伊達英子さん、三枝美知代さん、瀧美米子さん

居心地の良い居場所に

ずっとけんこうクラブを続けたいです。新しい集会室ではゆっくりおしゃべりしたり楽しくお茶がしたいです。(杉本ひとみさん)

みんなのアイデアを持ち寄って

組合員みなさんの集会室を作るためアイデアを持ち寄って楽しい活動ができる組合員集会室にしていきたいです。(北内恵子さん)

最優秀賞



5・31WHO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！

今年は、51人の参加がありました！



Webサイトから、すべての作品を見ることができます。



南 アリカちゃん(7歳・灘区)

半年前に日本に来たばかり、絵を描くことが大好き、大好きな絵でみんなにメッセージが届けばうれしいです！

選考者のコメント

「明るい色と迫力で、元気なメッセージをもらえました」

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
- ②マスクの着用
- ③人との距離確保(最低1m、できるだけ2m)
- ④手洗いの徹底
- 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
- ⑥複数の人が触れる場所や物の適宜消毒
- ⑦1時間に2回以上の換気
- ⑧歌を控える。大きな声を出す機会を少なくする
- ⑨参加者名簿を作成
- 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

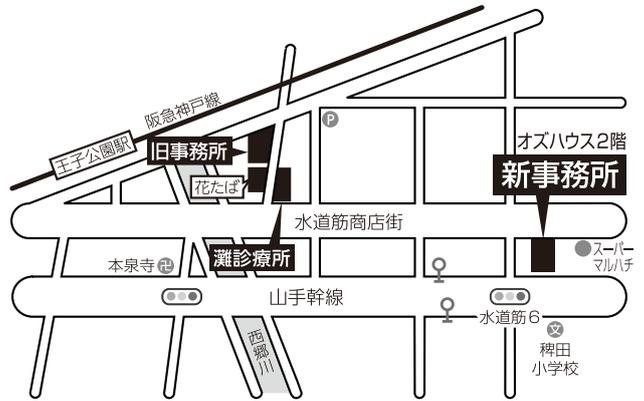
新型コロナウイルス感染症の拡大等により、組員活動を中止する場合があります。組員活動が中止等になった場合には、ろっこう医療生活協同組合のwebサイトに掲載しますので、ご確認をお願いします。

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	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

移転のお知らせ

生協本部ビル解体新築工事のため7月19日から約2年間、生協本部、訪問看護ステーションあんず、ホームヘルプサービスあおぞら、リハビリテーション部は下記の通り移転しました。



移転先

〒657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15-2F
TEL.078-802-3424 (生協本部)
※電話番号に変更はありません。

読者のまたより

- ◆認知症に見えて周りもそう思っていたけれども、本当は違う病気だった。こわいですね。年を取ると家族に連れられてくることが多いので、自分だけでなく家族の人が病気をよく理解してちゃんと対応してくれる病院を捜して見てもらうことが本当に大切だと思いました。一か所で認知症と言われても別の病院でも見てもらうセカンドオピニオンをするべきだと思います。
- ◆訪問看護の件ですが以前紹介頂いたのですが義母が介護申請して要介護2となり今は毎週自宅へ看護師が訪問してもらっております。但し、昼夜逆転の生活で訪問時間(夕方4時頃)でも寝ている場合がありますね。
- ◆総会は書面議決総会ですか。でも、ブロック開催でも集まって行う事は良いと思います。ブロック外の会員は事前申請にてどこかのブロック別会場に参加可能なのですね。誌面の議案ダイジェストだけでは分かりにくいです。会員への総会議案書は頂けるのですか。出来れば郵送等でも欲しいです。
- ◆六甲道診療所での具体例がわかりやすく明示されています。サポーターズアンケート4月号での私の提言を取り入れて具体化していただきありがとうございます。

? 漢字パズルに挑戦!

艱	辛	氣	宇
虚	実	尚	早
縦	尽	処	退
森	羅	切	琢
手	必	暖	衣

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。

リスト

時	進	先	無	万	師
難	教	磨	実	勝	食
虚	面	飽	象	苦	磋
出	大	横	壮	反	期

※ヒント 人のふり見て我がふり直せ

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」をお読みにした感想、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5-1-15
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/8月末日

7月号の「数独パズル」の答え

17 (A7+B9+C1)

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

みんなの体操

お手玉つかまえ(お手玉でエクササイズ)

効果

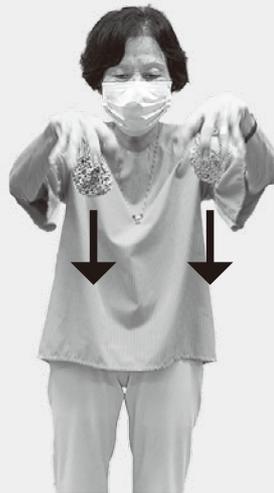
お手玉遊びのいいところ

- ★姿勢がよくなる
- ★リズムがよく、呼吸が整います

- ★集中力、記憶力がよくなります
- ★両手を使い、右脳と左脳のバランスをとります



①両手でお手玉を1個ずつ握って構える



②お手玉をパッと離す



③落ちるお手玉をつかまえる

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

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

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	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〜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	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 ☎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

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

チリメンモンsterをさがせ!

監修: きしわだ自然資料館
きしわだ自然友の会
日下部敬之 借成社



夏休みなので、
子どもも大人も一
緒に楽しめるこん
な写真絵本を紹介
します。チリメン
ジャコの中にま
じって見つかる小
さな生き物たちを

「チリメンモンster」と名づけ、探して、観
察して、調べて、海の環境や生物の多様性、
食べ物大切さ、食物連鎖、地球に暮らす命
の大切さのことまで考えることができまし
まう絵本です。まずは、チリメンジャコと虫
眼鏡を用意して、「いるかな?いるかな?」
と、モンsterたちを探してみましょ!
そして栄養満点な命に感謝し美味しくいた
だきましょ! (灘中央支部 M・T)

虹の ギャラリー

「共演」

面谷 恭男さん (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5-1-15

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

牛肉と夏野菜の変わり麻婆 エネルギー(1人分) 256kcal

ポイント: 南瓜が崩れないように炒める。
夏野菜で色鮮やかな夏にぴったりの麻婆。

材料(1人分)

牛肉スライス……50g	【調味料】
玉葱……………小1/4個	水……………90g
油……………少々	おろし生しょうが…少々
南瓜……………60g	ガラスープ……………小1弱
なす……………小1/2本	麻婆ソース……………大1/2
片栗粉……………小1 1/2	ホールトマト(フレッシュ)
オクラ……………1本	トマト1/4)……………20g
赤ピーマン…大1/10	豆板醤……………小1



作り方

- ① 南瓜を固めにゆでる。
- ② ピーマン、オクラをボイルする。
- ③ フライパンに油を熱し、牛肉、玉葱を炒めて火が通ったら①の南瓜、なすを加えて炒める。
- ④ しょうがを加え、水、ガラスープ、麻婆ソースを加え、ひと煮立ちしたら
- ⑤ ホールトマトを加えてさっと炒める。
- ⑥ 豆板醤で辛味を調節する。
- ⑦ 水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑧ 器に盛り付け、ピーマンとオクラを飾る。



感想: 辛味があり食欲が湧く。夏野菜の色彩が良く、おいしい!

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)

ろっこう医療生活協同組合

〒657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15
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

