

2022

2
No.438

健康いちはん



〒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 17,273人 | 出資金額 543,012,000円 | 平均出資額 31,392円 | 2022.1.25現在

40歳以上の方

年に一度は大腸がんチェックを!

がんの中で日本人が最も多くかかっている「大腸がん」。新たに大腸がんと診断される人は、1年間で15万3千人もいます(2017年データ)。40歳代から増加し始め、高齢になると罹患率が高くなります。年に1回は検査を受けましょう。

①医療機関に定期的に通院をされている方

→まずは、かかりつけ医にご相談ください。

②70歳以上の神戸市民の方

神戸市郵送大腸がん検診／郵送方式: 2月末まで

→満70歳以上の方は、住所、氏名(フリガナ)、性別、年齢、生年月日、電話番号を記入したものを申込先(兵庫県予防医学協会)へ郵送(ハガキ可)。

[申込先]

公益財団法人 兵庫県予防医学協会 神戸市大腸がん検診係
〒658-0046 神戸市東灘区御影本町6丁目5番2号
TEL.078-856-2211

③70歳未満でかかりつけ医がない組合員

ろっこう医療生協・郵送大腸がん検診

申し込み期間:3月末まで

- 神戸市、芦屋市にお住いの組合員とその家族が対象
- 組合員価格:672円(チェック代実費・郵送代)

■ご希望の方は、生協本部までご連絡ください。

TEL.078-802-3424 月～金曜日:9時～17時

土曜日:9時～12時

FAX.078-802-1649 E-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp



灘診療所の大腸カメラ

お気軽に、大腸カメラ検査を
受けてください

灘診療所では年間200件の大腸カメラの検査を行っています。外来で日帰り検査が可能。
詳しくは、3面「四季のカルテ」をご参照下さい。

[お問い合わせ] 灘診療所 TEL.078-801-6665

灘診療所 所長
高野 修一

1・2面 特集1 年に一度は大腸がんチェックを!
4面 特集2 健康づくり講座受講生募集／新春のつどい

2面 介護相談室 Q&A

3面 四季のカルテ「灘診療所の大腸ファイバー検査について」

5面 第4・5回 建設委員会報告／ひょうごまるごと健康チャレンジ2021

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

大腸内視鏡を受けて

松田一成さん（原田支部）

どこも悪くないから、自分には関係ないと思つていました。けれども最近便秘気味で、時には下痢になるし、いろいろな薬やサプリメントを試して一応改善はしているのです。

ただ「がんが隠れているかもしない」と思うようになり、友達が受診した経験で「すぐ終わるよ」と聞いていたので受診することにしました。

ちょっと不安だつたけど、最初事前の説明で「大腸の中をすっきり空にしなければならない」と説明を受けて、前の日の夕食から絶食して、水分を随分多くとり、受検当日の朝は、薬用水分を飲み、大腸内を掃除しました。これがちょっとしんどく、何とか当日は大腸内が空になつたようです。ただ、5分おきに、頻繁に便意がありトイレに急行でした。これがちょっと苦しかったです。

管を大腸に挿入するのは不



**大腸検査、受けて
よかつたと安心**

介護相談室

Q

&

A



**「デイケアつどい」について
教えて欲しいです。**



皆様が笑顔で過ごせる場所を目指しています。

Q

「デイケアつどい」の利用形態はどんな感じ？

A

3種類あります。

①1日型 時間的余裕があるため、リハビリだけでなく食事や入浴も利用可能。

こんな方に
おすすめ!

- ・リハビリだけではなく、他者との交流やレクを楽しみたい方
- ・介護者であるご家族が休息の時間が欲しい

②半日型 リハビリをして、おしゃべりをして、レクを楽しんでお昼ご飯を食べてご帰宅。

こんな方に
おすすめ!

- ・1日だと疲れてしまう方
- ・リハビリも交流もしたいけど家での時間も大切にしたい方

③超短時間型 滞在時間1時間ほどのリハビリ運動特化型。

こんな方に
おすすめ!

- ・リハビリに専念して利用したい方
- ・家事仕事もこなしておりリハビリ以外の時間が十分に必要な方

お気軽にご相談ください。

通所リハビリテーションつどい(灘診療所4階・5階) ☎078-801-6711

新型コロナウイルスが発生してから約2年が経過しましたが、いまだに流行は周期的に繰り返し、現在はまさにオミクロン株が主流の第6波のさなかにあります。

そのような中、私達はコロナウイルスへの不安を常に抱き、また日常生活に様々な制限がかけられながら生活をしております。ただ一方で、昨年から開始された新型コロナワクチンの接種や様々な新治療薬の開発、そして現在流行しているオミクロン株が(確定的な説ではありませんが)重症化しにくいタイプのウイルスであると報じられるなど、明るい兆しもみえてきています。

新型コロナウイルスが発生してから約2年が経過しましたが、いまだに流行は周期的に繰り返し、現在はまさにオミクロン株が主流の第6波のさなかにあります。

ただ、新型コロナウイルス自体が今すぐそう簡単に消えてなくなるものではないでしょう。そこでしばらくは「ウイズコロナ」(コロナとの共存)の考え方で、個人で出来る限りの感染対策をしっかりと行いつつ、それぞれの日常生活を出来るだけ普段のものに戻していく必要があると思います。

さて、私はちょうど1年前、2021年の「健康いちばん2月号」に「大腸がん検診」をお勧めする記事を寄稿しました。もし今もお手元に置いてある方には、そちらの記事を併せてお読みいただければと思いますが、そこで書いた内容を簡単にまとめますと、

ただ、新型コロナウイルス自体が今すぐそう簡単に消えてなくなるものではないでしょう。そこでしばらくは「ウイズコロナ」(コロナとの共存)の考え方で、個人で出来る限りの感染対策をしっかりと行いつつ、それぞれの日常生活を出来るだけ普段のものに戻していく必要があると思います。

四季のカルテ 灘診療所の大腸ファイバー検査について

灘診療所
高野 修一 医師



①コロナが猛威を振るつてゐる世の中ではあるが、それによつて医療機関への受診や各種検診を控える事は、疾病の予防や健康づくりに悪い影響をもたらすこともある。

②ろつこう医療生協の「大腸がんチェック」、神戸市の「大腸がん検診」を利用して便潜血検査を年1回受けて頂く事で、大腸がん死亡は30～60%減少できるとされており、皆様に推奨する検査である。

③便潜血検査が陽性であれば、「大腸カメラ」検査を行い、大腸がんの有無を直接確認する

と同時に、ポリープなどの治療も併せて可能である。ろつこう医療生協では、灘診療所で「大腸カメラ」を受ける事ができる。

④便潜血検査に問題がなくても、便通の異常やその他気になる症状があれば受診をお勧めする。

今回は、灘診療所での「大腸カメラ」検査までの流れを説明いたします。

まず、便潜血検査で陽性になつた方、また便検査の結果にかかわらず大腸カメラを希望

される方は、灘診療所の診察にお越しください。(もちろん、ろつこう医療生協のその他の各診療所に受診して頂いても結構です。その際は灘診療所に改めて紹介という形になります)

灘診療所診察の結果、大腸

カメラの検査が必要だと考えられた場合は、そこで検査予約となります。灘診療所では現在、月曜日の午後に大腸カメラを行っています(水曜日の午後も若干数行っています)。

スタッフが、大腸カメラを

受けて頂く日時の決定や検査前の注意点を説明いたします。また大腸カメラを受ける際に事前に腸の中をキレイにするための下剤を飲んで頂かなくてはなりません(これがチョッと大変)ので、下剤のお渡しや下剤の飲み方の説明も受ける事ができます。

また、灘診療所では大腸

カメラでポリープが発見され

た際、検査の時に同時にポリープを切除することが可能です。(但し、診療所で切除する事が困難と判断したポリープに関しては、適切な病院を紹介させ頂く事もあります)その際、

すので、検査前の一定期間、お薬を中止して頂く必要があります。ただ、お薬を中止しても良いのかどうかと、判断は医師が行いますので、大腸カメラの予約の際には、「おくすり手帳」を忘れずに持参して下さい。

原則として灘診療所での大

腸カメラは外来で日帰りで行います。その為、下剤は検査当日の朝からそれぞれのご自宅で飲んで頂き、午後から診療所にお越し頂く事になりますが、

ご自宅が遠方であつたり、

自宅で下剤を飲むのに不安がある方については、前日から灘診療所3階病棟に入院して検査を受けることも可能です。入院検査については、検査後の体力調査も含めて2泊3日のコースを用意しております。

(入院での大腸カメラについて

は、原則として水曜日の検査となります)

以上、ざつとではあります

が、灘診療所の大腸カメラについて説明致しました。ご不明の点などありましたら、いつでも診療所の医師やスタッフにご相談ください。

大腸カメラを通じて、皆様の「腸活(?)」のお役に立てれば幸いです。

久しぶりに交流
ブロック別支部役員交流会
(新春のつどい)

毎年、新年に行っている「新春のつどい」。今年は、コロナ禍のため、支部役員を対象とした交流会を実施。久しぶりに顔を合わせることができ、活発な交流ができました。
※灘・六甲道・東灘プロックのみ開催。とががわ・中央プロックは、まん延防止等重点措置発令のため、急遽中止となりました。



生協からの報告を真剣に聞き入る皆さん(六甲道プロック)

組合員の皆様へ
新型コロナウイルス感染症
まん延防止等重点措置発令のため

**けんこうクラブ活動
ブロック活動
すべて中止とします**

※組合員集会室は閉館します

兵庫県にも、まん延防止等重点措置が発令されました。ろっこう医療生活協同組合としては、1月22日の理事会にて、当面の間、けんこうクラブやブロックの活動すべてを中止すると決定しました。ご理解の程、よろしくお願い申し上げます。

ろっこう医療生活協同組合
TEL.078-802-3424

～コロナ禍でも健康なセカンドライフをすごすために、あなたも受講してみませんか?～

健康づくり講座

受講生募集!

講義内容

1回目 フレイル、口コモティブシンドローム

2回目 認知症

3回目 医療生協の健康づくり、健康チェック

時 間

14:00~15:00

受 講 料

500円

(3回分の資料代、健康チェック実費)

※1回目の会場にてお支払いください

受講資格

ろっこう医療生活協同組合の組合員と家族で、原則3回参加できること。

修了後に医療生協の健康づくりや地域の活動に参加できること。

定員になり
次第締切



※組合員でない方は当日、ご加入ください。

※講師の都合により内容を変更する場合があります。

※新型コロナウイルス感染対策を講じて開催します。また、感染拡大等の状況によりオンラインでの開催や中止となる場合があります。

健康づくり講座

	1回目	2回目	3回目	会場
灘プロック	3/8(火)	3/15(火)	3/22(火)	1回目:兵庫県福祉センター201(中央区坂口通2丁目1-1)、2、3回目:原田資料館(灘区内通4丁目2-24)
六甲道プロック	3/8(火)	3/22(火)	4/5(火)	南八幡会館1階(灘区桜口町4丁目4-5)
中央プロック	3/8(火)	3/15(火)	3/22(火)	コミスタこうべ305(3回目:403)(中央区吾妻通4丁目1-6)
東灘プロック	3/8(火)	3/15(火)	3/22(火)	横屋会館3階(2回目:1階)(東灘区魚崎北町2丁目7-1)

受講申し込み先 ろっこう医療生活協同組合
TEL.078-802-3424



QRコードより
フォームに入力し、
お申し込みください。

新生協本部、6階建てをベースに計画づくりが進む

第4・5回 新なだ組合員集会室(仮称)建設委員会報告



設計業者から説明を聞く組合員さん

昨年11月に開催された建設委員会にて、新しい生協本部は何階にしたら良いか、議論が行われました。最初に、5階・6階・7階それぞれの案と建設費用について紹介され、参加した組合員からは、費用の面、使いやすさ、広さなどについて率直に意見交換、最終的に6階建てが一番好ましいと結論が出されました。その後の理事会にて、6階建て(案)で計画を進めることに決定しました。

2階から6階の利用方法について議論

昨年12月での建設委員会では、1階を新しい組合員集会室とすることをあらためて確認しながら、他の階はどうするか、意見交換をしました。

「屋上利用は?」「屋上で、休憩できたり、自動販売機があつたりしたらいいな。」

「本部・あんず・あおぞらは何階が良いかなあ」「職員の更衣室、休憩室は…」

「2階も組合員が使えると良いなあ」「2階をミーティングルームにして、お茶が飲めたらいいなあ」

「入り口に風除室を設けるなどして、上階利用者が1階集会室を通らなくてすむようにしたのは、いい案だ」

6階		
5階		
4階		
3階		
2階		
1階	新しい組合員集会室	お茶処 花たば
地階	収納および設備	

2023年秋
竣工予定

花たば住宅

「防火対策や耐震対策は?」

その他に出された意見

「工期を出来るだけ早くできないか?」「早く建ちあがってほしい。早く使いたい」「麻雀台が、今の倍置けたら参加者が増やせる」「収納スペースが気になる」

ひょうごまるごと 健康チャレンジ 2021

リフレッシュコースの「だれかとおしゃべり」にチャレンジしました。コロナ禍でいろいろ不便なことがありました。チャレンジして楽しかったです。素敵なお褒美ももらいました。ありがとうございました。

小笠 葵さん
(御影住吉支部)

～うれしいプレゼントが届きました～

昨年の秋から取り組んでいた、ひょうごまるごと健康チャレンジ2021。ろっこう医療生協は300名を超える方がチャレンジ後、結果報告を提出。チャレンジした感想をご紹介します。

同じマンションの組合員さんに声をかけていただき、「血圧をはかるう」と「ラジオ体操をしよう」にチャレンジしました。朝ウォーキング後に参加していたラジオ体操は、今はちょっとお休みして家の中で取り組んでいます。両方とも自身の体調を維持するのに役立ちました。うれしいプレゼントもいただき、これからも健康を大切にがんばります!

福島 弘子さん
(葺合支部)

公示 第38回通常総代会について

とき:6月18日(土)13時

ところ:うはらホール

(神戸市東灘区住吉東町5丁目1-16)

※昨年と会場が変更になっています。ご注意ください。

議題:2021年度活動報告と決算
2022年度方針と予算ほか

第38回通常総代会 総代選出について

総代選挙管理委員会

定款第45条に基づき第38回総代会総代選挙について公示します。総代に立候補する組合員は、2月18日から3月17日までに選挙管理委員会事務局(医療生協本部)に届け出ること。選挙区は支部を単位とし、選挙区ごとの定数は以下のとおりとする。

上野11人、篠原6人、灘中央17人、原田12人、摩耶13人、河原7人、西灘9人、西郷12人、鶴甲9人、六甲北19人、六甲南23人、筒井16人、葺合17人、中央5人、ポートアイランド3人、甲南11人、御影住吉9人、本山5人、神戸8人

合計212人

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

無料

後期高齢者健康診査 のご案内

実施期間

2月28日まで

(指定の医療機関での受診の場合)

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

※4/1~7/31 受診券の申し込み済みで受診券をお持ちの方

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。



読者のまたより

*オンラインでの40周年記念イベントを勤労会館で見ました。各ブロックのアピール等沢山の出席者と共に楽しかったです。(Y・Yさん)

*健康いちばんを読んで、将来年をとって一人になった時、小規模多機能サービスを使って暮らせるし、うはらハウスのような高齢者向け住宅に入るのもいいかもと思いました。(Y・Fさん)

*四文字熟語、辞典片手に一生懸命調べます。答えがわかるとうれしくなります。(K・Tさん)

*今年の目標。ここ数年は連続「健康に過ごす」です。自分の好きな事をして楽しむ一年でありたい。体は故障箇所も増えますが、早めのメンテナンスを心がけ楽しみを増やして健康長寿を目指します。(Y・Kさん)

*「健康いちばん」は、少ない紙面に、身近な介護や健康・医学のことなど、実に多くの情報が、タイムリーに平易に解説され、知らない内に隅々まで読み進めてしまうような、すばらしい情報誌です。ますますのご発展を…。(M・Yさん)

?漢字パズルに挑戦!

直立

多才

衣縫

砂青

南北馬

眉目

断専

百練

一笑

明媚

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。

白	船	秀	行	刀	無
不	入	松	独	麗	光
学	北	戰	破	直	動
風	天	單	顔	博	磨

※ヒント 回りくどいのはイヤ

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／2月末日

1月号の「数独パズル」の答え

13(Ⓐ5+Ⓑ2+Ⓒ6)

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

みんなの体操



動画で紹介の体操が
見れます! QRコード
を読み取ってね。

硬くなりがちな背中をゆるめるストレッチ

背中の疲れや張りをすっきりラクにする。背中が硬い状態が続くと、肩こりや腰痛、腕が上げづらい、振り向きにくくなったりします。

- | | | | | | |
|--------------|--|-------------------------------|---------------|--|--------------------------------|
| ①指を軽く重ね手を組む。 | ②息を吐きながら、組んだ腕を少しづつ前に伸ばし、大きなボールをかかえるように、背中を丸めていきます。(伸び切ったら、軽くゆらゆらと左右にゆれると気持ちいいです) | ③息を吸いながら、ゆっくりと①の姿勢に戻し、繰り返します。 | ④手を腰の後ろで軽く組む。 | ⑤肩甲骨を中央に寄せ
るよう、息を吐きながら、両手を遠くに離していき胸を開けます。(離し切ったら、軽くゆらゆらと左右にゆれると気持ちいいです) | ⑥息を吐ききつたら、ゆっくりと④の姿勢に戻し、繰り返します。 |
|--------------|--|-------------------------------|---------------|--|--------------------------------|



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

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	/

※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://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

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・5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

介護事業所のご案内

だいすき
絵本
コーナー

ほげちゃん
やぎたみこ さく
偕成社

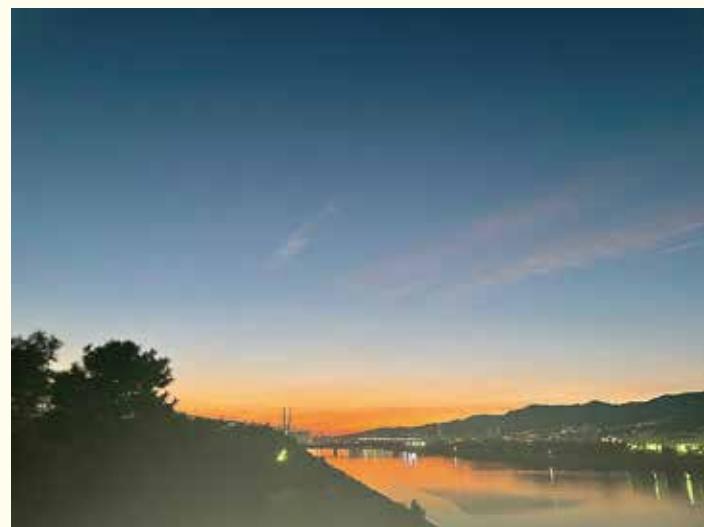


ほげちゃんって何？カバみたいな変な顔したくまのぬいぐるみ。パパがつけた名前は、ほげちゃん。ゆうちゃんは、ほげちゃんを気に入った様です。だっこしたり、手をつないだり、味見をしたり。遊ぶ時もいつも一緒。本を読むのも、電車ごっこも、お散歩も。パパやママやねこのムウも、だんだんほげちゃんが側にいるのが普通になってきました。家族で出かける日、洗ってなくて汚いからムウとお留守番に。ムックリ立ち上がったほげちゃんは、「ゆるせない——！」と激怒。さてさて、ここからほげちゃんは、やりたい放題。がまんが一気に大爆発！ほげちゃん目線で描かれた生きているぬいぐるみは、動くし感情もある。ゆうちゃんのお気に入りとしてこんなことやあんなことされても、嬉しくなんかないけれど、じっとがまん。幼い頃に、ほげちゃんの様に一緒に遊んでいたぬいぐるみやお人形は、その子を一生涯見守ってくれるそうですよ。大切な思い出と共に。

(河原支部K・O)

虹の
ギャラリー

「夕焼け」 芦屋あゆみ橋
矢野純子さん（葺合支部）



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

鶏肉と野菜の生姜炒め

ポイント：鶏肉を薄く切れば味がしみやすく、時短になります！

材料(1人分)

鶏肉(もも) 30g	…4切	白菜	…1枚と1/3枚
中華だし	…小さじ1	人参	…中1/8本
塩	…少々	しめじ	…4~5本
料理酒	…中さじ1	生姜	…小1/4
おろし生姜	…少々	ごま油	…少々
コショウ	…少々	水菜	…適量

エネルギー(1人分)

294kcal



作り方

〈下処理〉

- ・中華だし、塩、料理酒、おろし生姜、コショウを混ぜ漬けだれを作り、鶏肉を漬け込んでおく。

①フライパンにごま油を熱し、漬けだれから取り出した鶏肉を中火で炒める。

②白菜、人参、しめじを加え炒める。

③千切りにした生姜、水菜、漬けだれを

加え炒め合わせる。

感想：生姜の香りが食欲をそそります。途中で調味料を足すことがないので簡単です。



からだ
想い
メニュー

【資料提供】ウォクニ株式会社
(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

