

2022

9

No.445

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 17,197人 | 出資金額 537,587,000円 | 平均出資額 31,215円 | 2022.8.23現在

ひょうごまるごと健康チャレンジ2022

健康づくりへの「はじめての一步」  
はじめてますか!健康習慣を  
見直したい

昨年、ろっこう医療生協から480名が参加した「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んでいます。  
コロナ禍の中ぜひ、ご自分や家族の健康づくり、

生活習慣の見直し、  
フレイル予防に  
チャレンジ  
しましょう!

もっと  
健康で  
いたいパンフレットを  
ダウンロード  
できます。子ども  
たちも  
チャレンジ

身体が硬いので、サッカーで怪我しない  
ためにもストレッチがんばります!  
篠原支部 5年生 八木蒼太くん(左)

リフティングの練習がんばります!  
篠原支部 1年生 八木峻平くん(右)



毎日血圧を測っています。それと合わせて、「毎日  
外出する」と「エスカレーター・エレベーターを使わ  
ない」にチャレンジします。  
西灘支部 加藤寿子さん(左)

毎年、参加しています。  
「汚れを落としきる歯磨き」  
など、チャレンジ期間が終わっても、取り組みが続い  
ています。長く続けられる  
ことをチャレンジするよう  
にしています。

河原支部 柴田静子さん(右)

1・4面 特集 ひょうごまるごと健康チャレンジ2022

2面 介護相談室 Q&amp;A

6面 お知らせ、パズル

5面 健康づくり講座 受講生募集!、スクエアステップ

3面 四季のカルテ「ワクチンについて改めてご検討ください」

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

## 介護相談室

Q

&amp;

A

Q

## ホームヘルプサービス(訪問介護)を受けたいけど…。 誰が自宅に訪問してくれる?

A

訪問介護サービスの利用契約を交わした事業所から、主に下記資格の何れかを取得したホームヘルパーが訪問します。

- 介護福祉士 ● 実務者研修修了者
- 介護職員初任者研修修了者等

Q

## 受けられるサービス内容は?

A

訪問介護で受けられるサービス内容は「身体介護」と「生活援助」の大きく2種類があります。身体介護サービスとは、身体に直接触れて行う介護のことをいいます。

### 「身体介護」の具体例

- 食事介助：食事の際の支援
- 入浴介助：全身又は部分浴(顔、髪、腕、足、陰部など部分的な洗浄)
- 清拭：入浴ができない場合などに体を拭いて清潔にすること
- 排泄介助：トイレの介助やおむつの交換など
- 歩行介助：自分の足で歩くことができるように介助を行うこと
- 更衣介助：衣類の着脱など着替えの介助
- 体位変換：ベッド上など床ずれ予防のための姿勢交換
- 移乗介助：ベッドから車いすに移す際の介助

### 「生活援助」の具体例

- 掃除：居間の掃除、ゴミだしなど
- 洗濯：衣類を洗う、干す、たたむ、整理まで
- 食事準備：食材の買い物代行から調理、配膳、片づけまで
- 移動介助：「起き上がる」「座る」「歩く」といった行為が困難な場合や、移動の際に介助をすること



Q

## サービスを受けることができるのはどんな人?

A

「要介護1～5」の認定を受けた方が訪問介護を受けることができます。

「要支援1～2」の認定を受けた方も「訪問型サービス」という形で利用できます。

お気軽にご相談ください。

ホームヘルプサービスあおぞら ☎078-805-1023

## ユニセフ「ウクライナ緊急募金」へのご協力を

◆各診療所・クリニック窓口に、募金箱を設置しています。

◆募金を直接振り込むこともできます。

郵便局(ゆうちょ銀行)募金口座 振替口座 00190-5-31000 口座名義 公益財団法人 日本ユニセフ協会

※通信欄に「ウクライナ」と明記願います ※窓口での振り込みの場合は、送金手数料が免除されます

**ワクチンは  
3回以上必要です**

当初ファイザーワクチンの有効率は95%、つまり感染リスクを20分の1に低下させていました。しかし、数か月で抗体量が低下するので、2回目の追加が必要でした。またウイルスが変異するので、2回のワクチン接種後の有効率は65%程度に下がりましたが、有効と言えました。しかし、現在のオミクロン株、特にBA・5株には、2回接種での予防効果はほぼゼロになっています。3回目

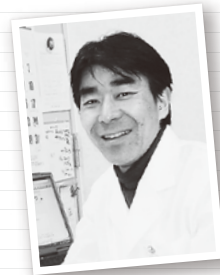
をすることで50%程度、つまり感染リスクを半分にできる免疫力に「復活」します。感染予防効果については、2回では「意味がない」のです。60歳以上や基礎疾患のある人は重症化予防のために4回目を接種しましょう。さらに、年末年始に始まるオミクロン株対応の新しいコロナワクチンの接種は、すべての人に大切なワクチンとなりそうです。

**ワクチンは副作用より  
メリットのほうが  
大きいです**

## 四季のカルテ

### ワクチンについて 改めてご検討ください

東雲診療所・理事長  
小西 達也 医師



ワクチンの副作用は、直後の痛みと発熱がほとんどです。まれに直後のアナフィラキシー、若年男子には10万人に4・5人ほど心筋炎、さらに稀にギランバレー症候群の可能性があります。しかし、ワクチンを接種せずにコロナにかかる、ほぼ必発の発熱や倦怠感、10日間の自宅療養、喫煙者や基礎疾患のある人は重度の低酸素血症で生死をさまよう可能性、若い人でも心筋症は1000人に1人、若い人を中心に長く倦怠感や記憶障害などが続くロングCOVID（罹患後症状、いわゆる後遺症）などもあり、冷静に考えると接種のメリットのほうが大きいと言えます。

### ワクチンは小児にも メリットが上回ります

小児のコロナ患者さんが増えています。大半が軽症ですが、39度を超える高熱がでて、咳が2週間続いても、「軽症」に分類されます。「軽症」の言葉からくるイメージと

実際の苦しみは違います。家族への感染も増えてきました。今後の変異でインフルエンザのような性質に変化するれば、小児も重症化する可能性はあり、すでに少数ですが、心筋炎など重症例や死亡例も報告されています。少なくとも3回のワクチン接種をしないと十分な免疫力が持続しない可能性があり、1回目の接種を今始めることが賢明な選択でしょう。あなたがお子さんにインフルエンザワクチンをしてきたなら、コロナワクチンも開始しあげましょう。

### 高齢者や持病のある 家族を守りましょう

多くの人がワクチン接種を受けることで、地域まるごと感染しにくくなり、仮に感染してもウイルスの量を低く抑えられるので、家族や友人、同僚を守る効果が期待できます。身近に重症化リスクの高い持病のある人や高齢者がいるなら、なおさらワクチンは大切です。あなたの隣

に座った高齢者や基礎疾患のある人は、誰かの大切な人なのです。ワクチン接種は周囲の人を守る社会貢献です。

### 感染したら

発病日を0日として10日間自宅療養となります。医療機関から保健所に発生届がFAXされると保健所から患者さんに電話がかかります。感染ピーク時には、基礎疾患がある人、重症化リスクのある方への連絡が優先されます（8/1現在）。

私は、発熱や頭痛には解熱鎮痛薬、咳には咳止めを処方します。バランスよく食べ、充分に睡眠時間をとります。風邪は食べて寝て治せ」です。

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  
うはらクリニック ☎078-452-6666  
にじろクリニック ☎078-413-3333





8月号健康いちばんに  
折込のパフレット

# ひょうごまるごと健康チャレンジ2022 みなさんも一緒に チャレンジしましょう!

ろっこう医療生協のいろんなところで、  
健康習慣づくりを始めている“健康チャレンジャー”の  
みなさんをご紹介します。

パンフレットは、生協本部や診療所、クリニックにあります。  
結果報告はがきは、直接持参いただいてもかまいません。

## スクエアステップ

東灘ブロックのメンバー



みんなで  
励まし合いながら  
がんばります!

## 機関紙配布者

ポートアイランド支部の皆さん



健康いちばんを配布しながら  
声かけをしてひろめています!

## 第3木曜歌の会(東灘ブロック)

歌を歌って健康づくり!



## ろっこう紙芝居サークル(灘ブロック)

紙芝居の練習をチャレンジします!

10月に開催される  
「ぼうさいこくたい」  
に参加して、  
紙芝居を演じます。  
ぜひ見に来てください。  
(入場無料)



防災推進国民大会2022

日時: 10/22(土)10時~18時

10/23(日)10時~15時30分

会場: HAT神戸(人と防災未来センター など)

主催: 防災推進国民大会2022実行委員会

やり方は簡単

### ①えらぶ

パンフレット中面の  
**A ~ D** コースの  
メニューを参考に  
チャレンジ項目を  
決めよう!

※自分に合わせて目標を  
アレンジしたり、  
自分流メニューでもOK!

### ②とりくむ

**マイチャレンジ  
カレンダー**に  
チャレンジ項目を  
書き入れ、  
取り組んだ  
日付を記入しよう!

※パンフレットの  
裏表紙にあります

### ③ほうこくする

最終メ切: 2022年12月10日必着

30回チャレンジしたら  
「はがき」か「Web」で結果を報告!

#### はがきの場合

パンフレットの  
結果報告はがきを  
切り取り、  
必要事項を記入し、  
投函してください。

#### Webの場合

右のQRコード® または  
URLからログイン。  
結果を入力し、送信してください。  
<https://www.coop-hyogo-union.or.jp/health/mail.html>



兵庫県生協連 検索

## 健康づくり 講座 受講生募集!



残席  
わずか!

コロナ禍で感じた**健康**の大切さ  
準備は早くても大丈夫 **フレイル予防**  
地域まるごと**健康づくり**を一緒に!

\*3月に新型コロナ感染症拡大のためやむなく延期した講座です。

| 講義内容 | フレイル予防<br>フレイルチェック、吹き戻し体験                      | 認知症予防<br>スクエアステップ体験 | すこしお(生活習慣病)<br>健康チェック<br>(血圧、尿塩分チェック、みそ汁塩分チェック) |
|------|------------------------------------------------|---------------------|-------------------------------------------------|
| 日 時  | 9/13(火) 14時～15時                                | 9/20(火) 14時～15時     | 9/27(火) 14時～15時                                 |
| 会場1  | 兵庫県福祉センター202 中央区坂口通2-1-1【定員10名】                |                     |                                                 |
| 会場2  | 神戸市立東灘区文化センター会議室2(うはらホール) 東灘区住吉東町5-1-16【定員10名】 |                     |                                                 |

\*新型コロナウイルス感染拡大などの状況により、開催、内容が一部変更になる場合があります。

\*自宅からの受講をご希望の方は、お問い合わせください。

**\*必ず事前にお申し込みください。**

**受講料 500円**(3回分の資料代、健康チェック実費)

**受講資格** ①ろっこう医療生協の組合員で原則3回受講できること。  
②修了後、年3回程、ろっこう医療生協の活動に  
ボランティアスタッフとして参加できること。

**受講申し込み先**

ろっこう医療生活協同組合  
TEL.078-802-3424  
(受付時間平日9時～17時)  
FAX.078-802-1649



QRコードより  
フォームに入力し、  
お申し込みできます。

**もうすぐです! お早めにお申し込みください!**

### 私も申し込みました!

田口しのぶさん(中央ブロック)

私は今、サービス付き高齢者住宅  
でケアアシスタントの仕事をして  
います。職場仲間には70歳前後の  
方が大勢働いています。居住者様  
の方が年下の場合もあります。

最後まで自分の事は自分でできる暮らしには、なん  
といっても心と身の健康第一。その為に学べる事は学  
びたい! チャンスがあれば積極的に参加したい! 今回の  
健康づくり講座、楽しみです。



### 私たちが 講義します!

リハビリテーション部  
西岡 知聡さん

第1回目「フレイル予  
防」について担当させて  
いただきます。

今回の講座では、フレイルもそうですが、  
ご自身の健康状態について改めて向きあって  
いただき、健康で元気に生活する方法を実技  
も交えてご紹介できればと思っております。



介護予防エクササイズ「スクエアステップ」9月の案内

**お誘い合わせてご参加ください!**

| ブロック | 日にち             | 時間   | 会場                        |
|------|-----------------|------|---------------------------|
| 中央   | 9月15日(木)        | 14時～ | コミスタこうべ201(中央区吾妻通4-1-6)   |
| とががわ | 9月21日(水)        | 14時～ | 河原自治会館3階(灘区上河原通4-1-1)     |
| 東灘   | 9月27日(火)        | 10時～ | 横屋会館3階(東灘区魚崎北町2-7-1)      |
| 六甲道  | 9月28日(水)        | 14時～ | 風の家(灘区六甲町2-4-25)          |
| 灘    | 10月28日(金) ※9月休み | 14時～ | 稗田地域福祉センター3階(灘区倉石通4-1-10) |

**問い合わせ**

参加費:無料 持ち物:室内用シューズ、飲み物、タオル  
ろっこう医療生協 本部 TEL078-802-3424 受付時間:平日9時～17時  
\*体調のすぐれない時はお控えください。感染対策を取りながら行っております。



〔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** 2023年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。

## 神戸市認知機能検診

**対象者** 受診する年度内に65歳以上になる方

**検査内容** 受診した医療機関で認知症の疑いが「ある」か「ない」かの結果をお知らせします。

認知症の疑いが「ない」方…1年後に認知機能検診(第1段階)を受診することをおすすめします。

認知症の疑いが「ある」方…認知機能精密検査(第2段階)の受診をご案内します。

**自己負担金** 無料

**申し込み** ①神戸市へ受診券の申し込み  
神戸市総合コールセンター  
☎078-333-3330 年中無休9～21時  
②受診券が届きましたら、ろっこう医療生協の医療機関へお申し込みください。

認知症は進んでしまうと自覚がなくなります。将来の準備ができるうちに検診を受けておきましょう。毎年受けて比較するのも大切です。

## 読者のあたいり

- ◆四季のカルテで村上先生がいろいろな温泉や銭湯の紹介参考になりました。私たちは隔日に近くの乙女塚温泉へ健康のために混雑を避けていております。(M・Iさん)
- ◆私は子供の頃は、よく田んぼの中の畝の中を身体を伏せて学校から家に帰ったものです。自分では先生に言われたとおりに伏せて帰ったつもりでした。それを見て父母は丸見えだと笑っておりました。今の平和がずっと続きますように祈ります！(H・Kさん)
- ◆「平和特集」私も子供の頃アコーディオン弾きの人を見たことがあります。早く世界中の平和を願います。(H・Jさん)
- ◆村上先生の温泉の記事で思い出しましたが、震災後私たちの住んでいる周りの数多くのお風呂屋さんがなくなっていました。同時に周囲にあったこじんまりとした八百屋さん、飲食店などもほとんどなくなっていました。高齢者にとっては陸の孤島の不便さを感じています。(M・Iさん)

答え (A) ( ) + (B) ( ) + (C) ( ) ( ) ( ) ( )

|   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | 5 |   | Ⓑ |   |   | 4 |   |
| 3 |   | 9 |   | 2 |   | 7 | 1 |
| 1 |   |   | 6 |   | 9 |   | 3 |
|   | 2 |   |   |   |   | 3 |   |
|   |   | 7 |   |   |   | 1 |   |
| 4 |   |   | 9 |   | 5 | Ⓐ | 2 |
|   |   | 4 | Ⓒ |   |   | 9 |   |
|   |   | 5 |   | 8 |   | 2 |   |
|   |   |   | 2 |   | 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/9月末日

### 8月号の「漢字パズル」の答え

|      |      |
|------|------|
| 悪戦苦闘 | 喜色満面 |
| 四面楚歌 | 正真正銘 |
| 大義名分 | 不言実行 |
| 抱腹絶倒 | 離合集散 |
| 満身創痍 | 同工異曲 |

|  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
|  | 九 |   |   |   | 九 |
|  |   |   | 夏 |   | 夏 |
|  |   | 三 |   |   | 三 |
|  |   |   |   | 伏 | 伏 |

# みんなの体操

## タオル体操でひねるストレッチ

タオルをご用意  
ください。

30回目指して「ひょうごまると健康チャレンジ」に挑戦しましょう！  
ウォーミングアップしてから行いましょう。

① タオルを肩幅に持ち、前に構える。



② 右へ水平にひねる→前に戻す。



③ 左へ水平にひねる→前に戻す。



④ 腕を伸ばし、タオルを引っ張ったまま、交互に上下に半回転させてひねる。声に出してカウントを数えながら5～10回くらい。



ひょうごまると健康チャレンジ動画「気軽にタオルでストレッチ」はこちら! (右のQRコードをスマホで読み取ってください)



## 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://shinome-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 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

※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://niijiro-clinic.jp>

| 受付時間          | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|---|---|---|---|---|---|
| 午前 9:00~12:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 午後 2:00~ 4:00 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ |

※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・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

介護事業所のご案内

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見守りサービスを提供するバリアフリー構造の住宅(20戸)



だいすき  
絵本  
コーナー

「おつきみ」

作:あまんきみこ 絵:黒井 健  
ひさかたチャイルド



今夜は十五夜。お月見です。えっちゃん、朝からお母さんのお手伝い。「おつきさんに そなえる おだんごをつくるよ。いそがしい、いそがしい。」

えっちゃんがうれしそうに言うと、あめいろのこねこのミュウは、目をぱちぱちさせてつぶやきました。「ぼくだっていそがしい。」お供え物もそろい、準備ができたころ、大きな雲が、空に広がり、どっかりうごかなくなりました。あらら、お月見ができなくなるよ。心配するえっちゃんですが、となりの部屋でこねこのミュウが「いそがしい、いそがしい」と何やら…えっちゃんと、ミュウは、どうしたのでしょうか？ぶじ、お月見はできたのでしょうか？

表現の仕方がユニークです。絵がとってもやさしく描かれていて癒されます。1ページ1ページめくるほどに、楽しくなります。

(ポートアイランド支部 J・F)

〈ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます〉

虹の

ギャラリー

「上弦の月」

栗原富夫さん (ポートアイランド支部)



(8月5日 自宅のベランダにて撮影)

夕方の正中に撮影しました。時間に時計周りで角度がつかます。9月は4日、10月は3日が上弦の月です。

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

チキンソテー ねぎ塩だれ エネルギー(1人分)  
246kcal

ポイント:香ばしく焼いた鶏肉に、さっぱりとした塩だれを合わせました。

材料(1人分)

|               |                |
|---------------|----------------|
| 鶏モモ皮なし……………1枚 | 白ネギ…白いところ3 1/2 |
| 塩……………少々      | レモン汁……………中さじ1  |
| 料理酒……………中さじ1弱 | ごま油……………中さじ1弱  |
| 小麦粉……………中さじ2  | 砂糖……………少々      |
| 油……………少々      | 夏野菜(ナス・コーン)…適量 |



作り方

- ①鶏肉は塩・料理酒に漬けておく。
- ②白ネギはみじん切りにし、調味料と混ぜ合わせる。
- ③①に小麦粉をまぶし、焼く。
- ④鶏肉を食べやすい大きさにカットし、②をかける。

感想:ねぎの辛みが、ちょっと強い感じでした。夏野菜を添えて。



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)

