



東日本大震災から12年目

あらためて「世代責任」を考える

きらり健康生活協同組合（福島県福島市）

非常勤理事 藤岡 郁夫

はじめに

東日本大震災・原発事故から12年、国民全体から記憶が遠のき問題意識が薄れる中でなお、福島現在のを知り寄り添われようとする、ろっこう医療生活協の皆さんに敬意と感謝申し上げます。

この原稿時点（1月前後）での原発関連報道は、麻生副総理「原発死亡事故ゼロ」原発なければ電気料金上がる「発言」、原発事故裁判二審（東京高裁）でも東電トップ三被告無罪、本年春から夏に処理水を海洋放出、そして岸田政権の原発政策大転換（新設増設・運転期間延長）が打ち出される大きな転機にあります。

この重要な12年目に

あつての福島の実情は、今なお続く避難者の生活にスポットがあたりこともなく、まだまだ残り続ける放射線も日常となり、県民の健康意識は圧倒的に「放射線よりコロナ」です。

ろっこう、そして全国の皆さんにも考えてほしい

阪神大震災の前と後、世の中のいろんなことが考え直され見直されました。以前神戸の人が「でも一番変わったのは人生観」とおっしゃっていましたが、私も原発事故の前と後で考え方が大きく変わりました。最も強く意識するようになったのが「世代責任」です。

今、福島全体に存在す

る「セシウム137」は半減期が30年、「プルトニウム」は半減期が2万3千年、安心できるまでに数十万年の気の遠くなる月日を要します。

私たちの世代は原子力に手を出してしまいました。たかだか50～60年の電気のため、しかも数ある発電方法の中で原発を選び、事故まで発生させてしまいました。今後何世代までもの子々孫々に大きな迷惑を残してしまいます。

国は最終処分が決まらないまま、原発を再稼働だけにとどまらず、新設まで走り出そうとしています。皆さんにもぜひ私たちの「世代責任」について考えてほしいと思います。



中間貯蔵施設（放射能汚染された土壌や廃棄物を最終処分するまで保管する場所）
写真の中央上、山の向こう側に見える煙突とクレーンが、福島第一原子力発電所

1面 東日本大震災から12年目 あらためて「世代責任」を考える

4面 過去を学び、未来につなぐために、今できること/サポーター募集/スクエアステップのご案内

2面 介護相談室 Q&A

2・3面 四季のカルテ「花粉症、かぜ症候群、新型コロナなど」

5面 2023年1月の総代のつどい

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

介護相談室

Q

&

A

Q

通所リハビリテーションでは、
どんな利用ができますか？

A

お好きな時間、ご自身のライフスタイルなど、
ニーズに合わせたご利用時間とリハビリサー
ビスをご用意しております。

つどいの一(例)

9時
30分

開始

飲み物のサービス

体温、血圧と身体状態の確認

順次入浴開始 一般個浴・機械浴

全体プログラム開始

◆時事問題、雑学など話題を
取り上げてみんなで話し

◆朝の歌

◆食前体操

◆チェアエクササイズと口腔機能訓練
(口の体操)※口の体操は唾液の分泌と嚥下を良くし
食事を美味しくするための訓練です。

12時

昼食

口腔ケア

13時

理学療法士・作業療法士によるリハビリ

介護職による体操

レクリエーション クイズ、ゲーム、紙芝居など

15時

おやつ時間

16時

終了

※お車にて、ご自宅までの送迎サービスあり

短時間運動特化型サービス(例)

1時間
利用

① 10:45～

② 13:00～

③ 14:15～

} リハビリのみ

4～5時間
利用

9:30～14:15

入浴・レク・昼食・口腔ケア・
運動リハビリのセット型

運動リハビリの内容

集団での体操、筋トレ、マシン運動、必要に応じ
て個別で機能訓練、施術
1グループ6～7名で実施します



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 ☎078-801-6711

アルプス(ALPS)処理水海洋放出に 反対する署名にご協力を

「アルプス(ALPS:多核種除去装置)処理水」は、原
発事故を起こした原子炉から発生している放射能
汚染水を処理したもので、トリチウム以外は除去可
能としています。実際は、トリチウム以外の核種の
存在も指摘されています。安全性の確保や風評被害
対策など大きな課題が残ったままです。

オンライン署名
できます



パソコンから「アルプス(ALPS)
処理水海洋放出に反対する
署名に賛同を」で検索

2023 原発のない福島を! 県民大集会

2011年の東日本大震災に伴う原発事故以降、「県民大集
会」が毎年開催されています。

と き 3月19日(日) 午後1時開会

ところ 福島県福島市飯坂町
パルセ飯坂

主 催 「2023 原発のない福島を!
県民大集会」実行委員会



録画してYouTubeチャンネルに後日アップする予定

花粉症

お正月もコロナ感染が増えました。今年はコロナを気にしなくてもよくなるというですね。今回は花粉症やかぜ症候群等についてお話しします。

植物の花粉が原因でく

しゃみ・鼻水・目のかゆみ等が生じる疾患です。医学的な病名は「アレルギー性鼻炎」や「アレルギー性結膜炎」になります。原因植物としてはスギやヒノキが有名ですが他にも多くの植物があり、例えばスギだと2〜4月であ

四季のカルテ

花粉症、かぜ症候群、 新型コロナなど

にじいろクリニック

片山 茂明 医師



るというように、それぞれ起りやすい時期があります。

花粉が鼻や目から体内に入ると、免疫によって敵とみなされ、敵に対抗するための抗体が作られます。この抗体は花粉との接触があるたびに作られ、少しずつ蓄積されます。これが一定の量になると、つぎ花粉が入ってきた時にアレルギー反応を引き起こすヒスタミン等の物質が放出され、くしゃみ等を起こすのです。

治療は内服薬や点鼻・点眼薬の対症療法が中心です。一方、根本的な治療として「アレ

ルゲン免疫療法」というものがあります。これは、原因物質を少しずつ体内に取り入れ、免疫を獲得しようとするものです。治療には2〜3年かかり、一般のクリニックではほぼ行われていないと思います。耳鼻科では鼻の粘膜をレーザーで焼く外科的な治療が行われることもあります。

花粉症とかぜ

花粉症とかぜは、症状が似ています。違いとしては、かぜは目の症状やかゆみを伴うことは少ないです。花粉症は高熱を伴うことはまずありません（微熱はありうる）。かぜの原因は各種のウイルス、花粉症はもちろん花粉が原因であることも異なる点です。また、かぜであれば数日で治癒するのに対し、花粉症はもっと長く続くことも違いでしょう。しかし、とくに発症初期は両者の鑑別が難しいこともあります。

アレルギー・免疫・抗体

先ほど、花粉症の症状を起

こすメカニズムはアレルギーであると説明しました。また、免疫という言葉も出てきました。これらの言葉、最近よく耳にしませんか。そうです。2020年に始まった新型コロナウイルス感染症以後、「免疫」や「抗体」といった言葉が、テレビ等でたびたび出てきています。

コロナに対するワクチン接種がいまも続いています。私も毎日ほぼ6人に注射しています。ワクチンを接種することにより、コロナに感染しても重症化しにくくなります。これはワクチンにより体内に抗体があらかじめ作られ、いざコロナウイルスに感染した際にそれらの抗体が働くためと考えられています。ある意味、花粉症と予防接種の原理・メカニズムは似ているとも言えます。

免疫は本来、自分を守るものです。しかし時に、自己の体に害をおよぼすことがあります。それが関節リウマチをはじめとする膠原病です。自己免疫疾患と呼ばれることも

あります。これらは免疫のシステム異常であることは分かっていますが、なぜ免疫のシステムが暴走し自己を攻撃するのかは、実は完全に解明されていません。

話がすこし広がりがすぎました。しかし、身近な病気である花粉症と、それと比べれば少ない自己免疫疾患の背景に、類似した体の働きがあることは興味深いものです。

「かぜ」を

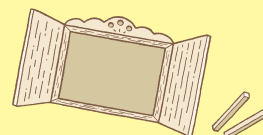
あまく見ないように

新型コロナウイルス感染症は今後、おそらくインフルエンザのように周期的に増減を繰り返すでしょう。しかし、通常のかぜよりも症状が重くなりがちです。初期の時点では花粉症との鑑別が難しいこともありますが、それぞれ治療法も異なります。基本的な感染対策をおこない、不安な時はご相談ください。



BOUSAI
防災
ぼうさい過去を学び、未来につなぐために、今できること
～ 命のバトンがつながりますように ～

ろっこう紙芝居サークルの防災活動



今日覚えたことを、忘れないで！

1月29日(日)JICA関西で行われたHAT神戸連携防災イベント「イザ！美かえる大キャラバン！2023」に参加し、防災・平和の紙芝居を演じました。私たちが変わらず演じている2つの紙芝居について紹介します。時代背景に違いはありますが、「地震、津波の災害から命を守るには？」という問いに対して、其々の紙芝居が考えるヒントになることを願って精一杯演じております。(代表 山田和子さん・北内恵子さん)



ゴミ袋で作った
防災頭巾を被る
子どもたち

『いなむらの火』

江戸時代、紀州の有田郡廣村での津波災害。村の庄屋が村人の命を津波から守るために、収穫したばかりの大切な稲束に火をつけ、その炎と煙によって逸早く津波を知らせ、避難につなげた実話の作品です。

逃げるときは、こえかけ、いっしょに



『ちちんぷいぷい』

国連防災世界会議で披露され、東日本大震災を中学生の時経験した、岩手県宮古市の(女子高校生)佐々木真琴さんが原作、東灘区のイラストレーター 佐竹俊介さんが子ども達に分かりやすいように絵に工夫を加えた作品です。参加型紙芝居なので、始まる前に「皆さんも一緒に協力してね！」と声をかけます。合言葉は「ちちんぷいぷい！」「今日覚えたことを忘れないでね！」

仲間募集中 ご興味のある方は、組員活動支援部までお問い合わせください。

紙面づくりに
参加してみませんか？

2023年度

健康いちばんサポーターズ募集

機関紙「健康いちばん」を、より読みやすく、親しみやすい紙面にするためのサポーターズを募集しています。

- **活動内容** 毎号「健康いちばん」を読み、簡単なアンケートにご回答ください
- **特典** 期間終了後、図書カード(1,000円分)を進呈
- **期間** 2023年4月～2024年3月
- **申込方法**

①住所、②氏名、③年齢、④電話番号、⑤メールアドレス(携帯電話不可)をお申込みください。3月末日締切。

●お問い合わせ・お申込み先

ろっこう医療生活協同組合 機関紙編集委員会
〒657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15
電話078-802-3424 FAX 078-802-1649
E-mail nakama@rokko-mcoop.or.jp

健康いちばんサポーターズの皆さんの声(一部)

いつもお世話になっているので、無理のないボランティアとして、サポーターズを続けています。コロナ禍で外に出る機会が減りましたが、7面の「みんなの体操」は家でも出来るので、とても役立っています。サポーターズの交流会があれば参加したいですね(N・Kさん)

健康いちばんのサポーターになり現在に至ります。今年もさやかですがニュース内容に関心を持ち、より組員の方の目線で気軽に『よかった』『ここをもう少し』とサポーターの声が誌面の改善につながると思いますよ。皆さん、一度参加してみませんか。(O・Kさん)

歩く脳トレで楽しく運動「スクエアステップ」3月のご案内

お問い合わせでご参加ください！

ブロック	日程	時間	会場
とががわ	3月15日(水)	14時～	河原自治会館3階(灘区上河原通4-1-1)
灘	3月17日(金)	14時～	稗田地域福祉センター 3階(灘区倉石通4-1-10)
中央	3月23日(木)	14時～	熊内集会所(中央区熊内町5-2-24)
東灘	3月28日(火)	10時～	横屋会館 3階(東灘区魚崎北町2-7-1)
六甲道	3月29日(水)	14時～	風の家(灘区六甲町2-4-25)

申し込み不要、参加費無料、室内用シューズをご持参ください。

問い合わせ：ろっこう医療生協 本部 TEL 078-802-3424 (平日9時～17時)

久しぶりに、
総代の皆さんが
集いました

1月の

2023年 総代のつどい

ブロック別総代のつどいを、合計組合員40名の参加で開催（※六甲道ブロックは、開催当日大雪のため中止）。役員から、今年の方針、特に「新なだ組合員集会所 在宅介護サポートセンター（仮称）建設計画の凍結について（案）」の提案と説明がありました。（※下記、臨時総代会討議資料参照）

建設計画の凍結によって、組合員の活動場所がどうなるのか心配です。

組合員活動の核となる場所が欲しい。その準備を早くしていただきたい。

早く支部活動の再開を望みます。再開しないと、支部が消滅するのではないかと危惧します。

健康になっていくための集まりや学ぶ場などの活動を再建して、みんなのやる気を上げる必要があります。

など、久しぶりに集まった組合員による活発な意見交換が行われました。

臨時総代会
討議資料

新なだ組合員集会所 在宅介護サポートセンター（仮称） 建設計画の凍結について（案）

1. 建設計画の経過

2021年と2022年の2回の総代会を経て進めてきた、旧生協本部を取り壊し、新たに「新なだ組合員集会所 在宅介護サポートセンター」を建設する計画は、2021年に解体工事に着手し、2022年秋の着工、2023年秋竣工にむけて建設委員会と理事会で準備を行ってきました。

2022年9月に予定していた施工会社の決定において、当初予算を大きく上回る見積額が提出されたことから理事会ではいったん施工会社の決定を見送り計画修正についての議論を行ってきました。

2. 建築費用の超過についての精査

予算超過の内容を精査した結果、全体的な建築資材の高騰に加えて、特にコンクリートや鉄など躯体工事にかかる費用が高騰したことが大幅な予算超過に至った原因であることが判明しました。

3. 修正案の検討

理事会では当初予算に近づけるための修正案として、6階建てから4階建てに変更し現状の仮本部を継続利用する修正案と、いったん計画を凍結し駐車場・駐輪場として利用する2案に絞って検討を行いました。

4. 建設計画の凍結について

理事会では総代会の議決に基づき、新なだ組合員集会所および在宅介護サポートセンターの建設を実現すべく取り組んできましたが、ウクライナをはじめとした世界情勢、物価上昇など今後の見通しが不明ななかで将来の経営に大きな影響を及ぼす大きな投資を現時点で行うことは賢明ではないとの判断に至り、当面の間の建設計画凍結を決定しました。諸条件が整い次第計画を再開いたします。



あいさつする小西理事長



大腸がんチェックの学習会も行いました

臨時総代会

日時 3月25日(土)15時～16時30分

場所 シマブンビル13階会議室

議題 新なだ組合員集会所および在宅介護サポートセンター（仮称）建設計画の凍結について

ユニセフ「ウクライナ緊急募金」 へのご協力を

- ◆各診療所・クリニック窓口にて、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

ユニセフ「自然災害緊急募金～トルコ・シリア～」 へのご協力を

- ◆各診療所・クリニック窓口にて、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「自然災害」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

公 示

第39回総代会 総代選出について

2023年2月16日
総代選挙管理委員会

定款第45条に基づき第39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16日から4月15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9人、篠原5人、灘中央14人、原田9人、摩耶12人、河原5人、西灘9人、西郷11人、鶴甲7人、六甲北18人、六甲南23人、筒井13人、葎合16人、中央4人、ポートアイランド3人、甲南10人、御影住吉9人、本山5人、神戸8人
合計190人

ろっこう医療生協本部 ☎078-802-3424

住所不明組合員の 自由脱退手続きに関する公示

2023年2月1日
ろっこう医療生活協同組合
理事長 小西達也

定款第10条2項により、毎年、秋に組合員にお送りしている「出資金現在高通知」が2年連続して宛先不明で返却された組合員を「住所不明組合員」として、当該事業年度末において「脱退の予告があったものとみなし」脱退手続きを行いますので、公告します。

お心当たりの組合員は、生協本部・各診療所に「住所不明組合員の名簿」を掲示・備え置きますので、お問い合わせ下さい。

名簿据え置き期間
2月15日～3月14日

この件に関するお問い合わせは、下記のところまでお電話下さい。

ろっこう医療生協本部 ☎078-802-3424

読者のあたい

- ◆ 関東大震災から100年 阪神 淡路大震災から30年。防ぎようのない日本列島 卒寿入りの独居老人は一日一日を有意義に過ごすようにしています。(K・Mさん)
- ◆ 小規模多機能型は適応範囲が広く良いですね。ただ、この介護コーナーを読む毎に介護保険料問題が気にかかります。2割負担? 政治の問題であり予算配分にその姿勢が表れます。(O・Kさん)
- ◆ 健康に気を付けて、鍛えて、私も生きている間に一度でも、富士山の絶景を楽しみながら、お鉢巡りをしてみたいです。(O・Yさん)
- ◆ 囲碁でうさぎが描かれているのが、すごく斬新でした。(H・Tさん)
- ◆ 毎月色々なニュースや、先生方のお話が、楽しみです。(J・Hさん)
- ◆ 新年のご挨拶、つながって、助け合って、健康長寿。自分自身のいましめになりました。富士山の写真、美しいです。(K・Kさん)

答え
(A) () + (B) () + (C) () || ()

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

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@rokkko-mcoop.or.jp



締切日/3月末日

2月号の「漢字パズル」の答え

我田引水	神出鬼没
多事多難	理路整然
朝三暮四	单刀直入
油断大敵	五臟六腑
平身低頭	傍若無人

	草		
	月		
		小	
		生	

おぐさおいづき
小草生月

みんなの体操

気になる筋肉 鍛えましょう!

体を軽くほぐしてから行いましょう

1 背中と腰の筋肉に効く体操 (腰やお尻、下半身に効果的)

- ①うつ伏せになり、リラックス
- ②ひざを浮かせるように両脚を
ゆっくり上げ、静かに戻す。

5カウントを5回頑張りましょう。



2 腹筋や太ももの筋肉を鍛える 体操 (お腹や下半身に効果的)

- ③あおむけになり、おへそを見るように
頭を上げる。
- ④両脚を上げ、自転車をこぐように回す。

10カウントを3回頑張りましょう。



「毎日動画で体操チャレンジ企画」お知らせ

みんなの体操が動画で見れること、ご存知ですか？

毎日動画を見ながら、1年間体操を継続したら、抽選に応募できます！



ろっこう医療生協の
YouTube
「健康いちばんチャンネル」

やり方

① みんなの体操動画を見て、毎日体操チャレンジしよう。

② 2023年2月号～2024年1月号の動画の最後に登場する **今月の一文字** をつなげて言葉を完成させよう。

③ 2024年1月号に掲載の応募方法を見て応募しよう。

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～ 6:00	○	○	○	○	○	○

※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://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 ☎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

てぶくろ

ウクライナ民話
絵:エウゲーニー・M・ラチョフ
訳:うちだりさこ 福音館書店



1965年、ウクライナ
が平和な国だった頃
に民話として、人々や
子ども達に、語り継が
れてきたお話です。寒
さ厳しいウクライナ

の森で起こる、動物たちの心暖まるお話は、
今の現状を知る大人たちにとっては、一刻も
早くみんなが幸せに、なかよく暮らせる世界
を取り戻してほしいと願わずにはおられま
せん。そんな中、日本人画家により、キーウの
ビルの壁に、「てぶくろ」のお話を基に、未来
に向かって希望をもって生きる、明るい色調
の絵が描かれているのをニュースに取り上
げられていました。今、あのビルは…、絵は…
どうなっているのでしょうか。この時期家族で
ぜひ手にとってほしい一冊です。

(茸合支部 H・K)

(ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます)

虹の

ギャラリー

「春の花を楽しみましょう」

福居 茂子さん (上野支部)

実は造花のアレンジ。
安く作って、楽しく長持ち！
皆さんもぜひ楽しんでください。



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。

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

鶏肉と野菜の甘酢炒め

エネルギー(1人分)
275kcal

酢の主成分の酢酸やクエン酸は、疲労回復効果があるといわれています。

材料(1人分)

鶏モモ……………中1/8枚
醤油 濃口……………中さじ1弱
料理酒……………中さじ1弱
たけのこ……………小1/8
玉葱……………中1/8
キャベツ……………ひとにぎり
しいたけ……………1/2ヶ
赤ピーマン……………1/10

黄ピーマン……………1/10
油……………2g
ケチャップ……………大さじ7
レモン汁……………小さじ1
酢……………中さじ1+小さじ1
砂糖……………中さじ1
ウスターソース……………小さじ1
塩……………少々



作り方

〈下処理〉

鶏肉は醤油と料理酒で下味をつけておく。

①下味をつけた鶏肉を炒める。

②鶏肉にある程度火が通ったら、カットした野菜、ピーマンを入れて炒める。

③Aの調味料を回し入れて全体的に味を絡める。

④彩りよく皿に盛り付ける。

感想:ケチャップがよく効いて美味しかったです。

からだ
思い
メニュー

【資料提供】ウオクニ株式会社
(難診療所の給食業務等を委託しています)

