



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 16,411人 | 出資金額 539,471,000円 | 平均出資額 32,873円 2023.5.22現在

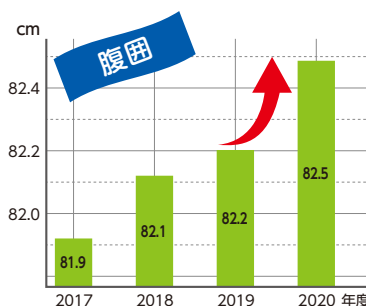
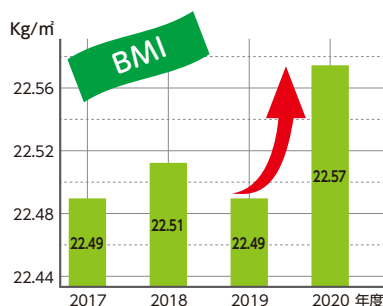
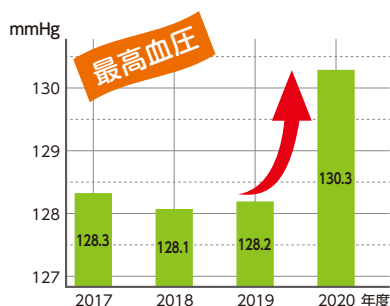
コロナ禍で健康に影響が…

ぜひ、受けましょう!!

今年も特定健診がはじまりました!

コロナ前に比べ最高血圧、BMI、腹囲の値が悪化していると言われています。又、コロナ禍により受診控え等で特定健診の受診も減っています。病気の早期発見・治療のために、生活習慣病の予防のために特定健診を受けましょう。

特定健診は、ろっこう医療生協の診療所・クリニックで受診できます!



グラフデータは神戸市国保特定健診の結果データを分析 分析:九州大学大学院医学研究院 (神戸市ホームページより)

神戸市国保 特定健診

対象者 4月1日に神戸市国民健康保険に加入している方で、健診実施年度に40歳から75歳となる方。

※対象となる方には4月～5月にかけて個別に受診券が神戸市から送付されています。

受診方法 個別医療機関または集団健診
健康保険証と受診券が必要

受診料 無料

検査項目 問診、身体計測、血圧測定、採血(脂質、肝機能、血糖、腎機能)、尿検査(必要な方は貧血、心電図、眼底検査)
※4月2日以降に加入された方で受診を希望される場合や、受診券がお手元ない場合は神戸市けんしん案内センター(078-262-1163)までお申し込みください。

神戸市国保以外の方

- ◆全国健康保険協会加入の40～74歳の方は、協会けんぽ(078-252-8705)へお問い合わせ下さい
- ◆その他の医療保険加入の40～74歳の方は、企業の健康保険組合、勤務先等へお問い合わせ下さい(費用はご加入の健康保険により異なります)

今年も健康のために受けました!



奥 節男さん、光江さん(筒井支部)

毎年、夫婦いっしょに東雲診療所で特定健診を受けています。今年も4月に受けました。おかげさまで大きな異常もなく、元気に過ごすことができます。これからも自分自身、家族、孫のためにも元気で楽しい生活を送りたいのでメタボ、生活習慣病予防のために年に1度の特定健診を受けようと思っています。

1面 今年も特定健診がはじまりました!

4面 第39回総代会 議案ダイジェスト

2面 介護相談室 Q&A/組合員活動の新たな指針

3面 四季のカルテ「晒(さら)される」

5面 インボディを使って、筋肉・脂肪バランスを知ろう!/スクエアステップのご案内/ぬり絵コンクール結果発表

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

介護相談室

Q

&

A

Q

認知症の母親を一人で介護しています。
排便も大変になってきています。
どうしたらよいか困っています。

A

訪問看護にお任せください。ご家族とどのようにしていったらよいか一緒に考えていきたいと思います。下剤の調整や必要時浣腸などの処置も可能な限りさせていただきます。一人で介護を抱えてしまうと大変になるので、介護施設でのショートステイやレスパイト入院(介護者の休息のための入院)などもケアマネと連携しながらすすめていきます。

一人で悩まず、まずはご相談ください。

【訪問看護の主なサービス内容】

食事・トイレ・入浴などの介助・指導



血圧・脈拍・体温などのチェック



点滴・注射などの医療処置



在宅酸素・人工呼吸器などの管理



ターミナルケア



床ずれ防止のケア・指導



在宅リハビリテーション



介護・認知症の相談



お気軽にご相談ください。 訪問看護ステーションあんず ☎078-802-3661

5月8日からの組合員活動の新たな指針

組合員活動の指針が改訂されました。感染対策をとりながら、組合員活動をすすめていきましょう!

- ◆健康チェック活動を積極的に取り組みましょう。
- ◆飲食を伴う活動を少しずつ再開しましょう。
- ◆しののめ組合員集会室、とががわ地域住民交流室、うはら多機能ホーム地域住民交流室は、条件が整い次第、開館します。

組合員活動における留意点3ヶ条

- ①「3つの密(密閉、密集、密接)」を避けましょう。
- ②発熱や風邪の症状のある場合は、参加を控えましょう。
- ③マスク着用は個人の判断とします。

組合員集会室 定員	活動内容を問わず
六甲道組合員センター	とくに制限なし
東灘組合員センター甲南	とくに制限なし

ろっこう医療生協では今、サイバー攻撃対策に法人をあげて取り組んでいます。昨年は国内で被害が多発しました。一瞬にしてシステムが破壊されたり、顧客情報を盗み取られる被害です。様々なセキュリティ対策に、医療機関は「人、金、知識」を費やしてきませんでしたし、余裕がないのが現状です。攻撃をうけると、損害の回復に多大な労力と時間を要し、診療はもちろん各種業務がストップします。

晒される時代に

インターネットなど外部につながるシステムはもちろん、電子カルテのような診療系ネットワークは外部と遮断してセキュリティ面で問題がないという時代は終わっているようです。利便性向上という名目で、様々な業者が内部に入り込んでいます。電子カルテのメンテナンス、検査会社のデータ送信や様々な機器メンテナンスなど。保険医協会の調査では8割近くの医療機関が業者によるリモートメンテナンスを許可しており、うち5割は利用されるネットワーク

四季のカルテ

晒(さら)される

六甲道診療所

谷口 敏光 医師



ク機器の質を把握していないといわれます。医療機関としては「そういう業者はセキュリティも含めてしっかり対応してくれているはず」となんとなく思っているだけかもしれません。まずは、「契約」に基づく責任分界を明確にしていく必要があります。とまあ、皆さんには関係のないことにみえて、診療所の情報にはたくさんのお個人情報の集積しています。それこそ悪用されてはいけませんし、損なわれることも許されません。

オンライン資格確認も

4月から診療所や薬局受付に「顔認証」機器がつかわれています。これは、「オンライン資格確認」といって、マイナンバーカードを保険証代



顔認証付きカードリーダー

わりに提示し、保険証情報だけでなく、受診した医療機関以外で、どんな治療を受け、薬処方が把握できます：ただ、正確にはまだタイムリーにはとはいかないようですが。1か月以内の事はわかりません。検査結果などはわかりません。結局、お薬手帳や他での検査結果用紙を持ってきたりいただく現状は当分かわりません。

ひとつだけ期待かなと思う事は、複数の薬局を利用している場合、お薬手帳を沢山お持ちの方がおられます。しかし、薬局としてはその患者さんの薬はもれなく把握したいのです。それは診療所も同じ。今の新型コロナウイルスの重症化予防の飲み薬のように、「併用禁忌」が多数ある場合は苦労してきましたが、タイムリーにわかればメリットかもしれません。この先「電子処方箋」にも注目です。

この「オンライン資格確認」という作業を受付で遅滞

なくすすめるために、「閉鎖されて」いるべき電子カルテシステムにまた一つ、外との出入口をつくってしまうこととなります。はたして、安全は担保されているのでしょうか。医師会にも相談件数がふえているとききますが、流れにはあらがえませんが、万が一被害にあったとしても、診療を継続できるバックアップをしっかりとっておく、「人、金、知識」が必要です。なおかつ、個人情報の流出につながる対策を考えていかねばなりません。

マイナカード嫌です

そもそもマイナンバーカード、まだ私はつくっていません。保険証が廃止になる話もありますが、それでもマイナは嫌いです。なんてただの感情論に聞こえますね。デジタル化のメリットを推し進められますが、すすめておいて被害にあえば個人責任というのはどうなんでしょう。

第39回総代会 議案ダイジェスト

つながって 助け合って 健康長寿

とき:6月24日(土)13時から ところ:神戸市立灘区民ホール

2023年度の重点課題(案)

- ① 新なだ組合員集会室&在宅介護サポートセンター(仮称)建設計画の再開をめざします。
- ② 灘ブロックの組合員集会室の確保をめざします。
- ③ 「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。
- ④ 第7次5か年計画(2025プラン)の具体化を進めます。
- ⑤ 灘診療所と介護事業所の経営改善を図ります。
- ⑥ 自然災害BCP(事業継続計画)の見直しと、感染症BCPの新設に全ての事業所で取り組みます。
- ⑦ SDGsの学習と実践で、持続可能な社会の実現に貢献します。
- ⑧ 役員、職責者の計画的な世代交代を進めます。
- ⑨ 医療福祉生協のいのちの章典、生協10の基本ケアの研修を強めます。
- ⑩ 灘診療所の大規模改修工事(リニューアル)計画(案)を策定します。
- ⑪ うはらハウスの大規模修繕工事を計画します。
- ⑫ 小規模多機能とががわの大規模修繕工事を計画します。

組合員活動の進め方(案)

- ① 健康づくり重点3課題
 1. オーラルフレイル
 2. スクエアステップ
 3. すこしお
- ② フレイル予防として、「オーラルフレイル(口腔機能の維持)」と転倒予防・認知機能の維持向上を目的とした「スクエアステップ」を健康づくりの柱として取り組みをすすめます。
スクエアステップ協会公認のリーダー養成講座を開講し、組合員によるスクエアステップの実施をめざします。
- ③ コロナ禍で休止している支部活動は支部規程の見直しをおこない、支部総会の開催をめざします。支部総会開催後は、健康づくり、助け合い、交流の場など様々な活動に取り組みます。
- ④ 未加入の地域住民に医療生協を知ってもらうために、まちかど健康チェックや公開学習会を実施します。公開学習会は、各事業所単位で患者さんへも呼びかけ、年3回企画、開催をします。
- ⑤ 新たに、インボディ(体成分分析装置)を活用した健康チェックを積極的に実施し、組合員のサルコペニア予防・健康づくりや組合員ふやしにつなげます。
- ⑥ 健康づくり講座をブロック単位で年に2回開講し、40人の担い手ふやしをめざします。
- ⑦ 総代を対象とした、生協の生い立ち・歴史、仕組みなどを学ぶ生協学校(仮称)を開講します。また、年に3回総代のつどいを開催し、交流と学習をおこないます。
- ⑧ 「ひょうごまるごと健康チャレンジ2023」は目標1,000人をめざします。また、取り組みを通して、コープこうべや地域の諸団体とも連携し、ろっこう医療生協の認知度アップをめざします。
- ⑨ 「全国四課題(組合員ふやし、出資金ふやし、けんこうクラブづくり、担い手ふやし)」

	2022年度目標	2022年度実績	2022年度末現勢	2023年度目標
組合員ふやし	665人	323人 ▲861人	16,394人	665人
出資金ふやし ※純増	67,000,000円 10,000,000円	37,334,000円 2,955,000円	539,722,000円	6,100万円
けんこうクラブづくり	27クラブ	10増、1減	147クラブ	43クラブ
担い手(機関紙配布)	52人	21人	495人	66人

目標は、第7次5か年計画で策定 2023年3月31日みなし自由脱退740人含む

損益計算書【要旨】(自:2022年4月1日~2023年3月31日) 単位:円

科 目	2022決算
事業収益	1,315,557,648
医療事業収益	950,919,067
福祉事業収益	328,290,167
医療福祉等附帯事業収益	36,348,414
事業費用	1,266,258,553
事業剰余金	49,299,095
事業外収益	2,771,623
事業外費用	3,665,334
経常剰余金	48,405,384
特別利益	15,307,589
特別損失	78,203,812
税引前当期剰余金	-14,490,839
法人税等	-186,009
当期剰余金	-14,304,830
当期首繰越剰余金	5,039,232
当期末処理剰余金	-9,265,598

貸借対照表【要旨】(2023年3月31日現在) 単位:円

科 目	期末金額
【資産の部】	
流動資産合計	402,087,646
固定資産合計	1,170,779,628
資産合計	1,572,867,274
【負債の部】	
流動負債合計	319,806,089
固定負債合計	715,534,783
負債合計	1,035,340,872
【純資産の部】	
組合員出資金	539,722,000
剰余金	-2,195,598
純資産合計	537,526,402
負債・純資産合計	1,572,867,274

ワンコイン 健康チェック

インボディを使って、筋肉・脂肪バランスを知ろう! そして一緒に体を動かしましょう!

インボディ(体成分分析装置)は、体を構成する基本成分である体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を測定し栄養状態に問題ないか、むくんでいないか、バランスよく発達しているかなど、人体成分の過不足を評価する機器です。

健康チェックのご案内 インボディ(体成分分析装置)+骨密度チェック+血管年齢チェック

ブロック	日程	時間	会場
六甲道	6月12日(月)	14時 ～16時	風の家(灘区六甲町2-4-25)
中央	6月14日(水)		春日野地域福祉センター(中央区八雲通1-1-7)
とががわ	6月15日(木)		摩耶シーサイドプレイスイースト多目的ホール(灘区摩耶海岸通1-1-3)
灘	6月16日(金)		摩耶地域福祉センター1階(灘区天城通3-3-7)
東灘	6月20日(火)		横屋会館1階(東灘区魚崎北町2-7-2)

チェック代: **組合員500円**、組合員でない方はご加入のうえご参加ください。(1口1000円)
要申込: 右記までお電話ください。ろっこう医療生協 本部 TEL 078-802-3424 (平日9時～17時)



スクエアステップのご案内 歩く脳トレで楽しく運動

ブロック	日程	時間	会場
とががわ	6月21日(水)	14時～	河原自治会館3階(灘区上河原通4-1-1)
中央	6月22日(木)	14時～	熊内集会所(中央区熊内町5-2-24)
灘	6月23日(金)	14時～	稗田地域福祉センター 3階(灘区倉石通4-1-10)
東灘	6月27日(火)	10時～	横屋会館 2階(東灘区魚崎北町2-7-1)
六甲道	6月28日(水)	14時～	六甲道組合員センター(灘区桜口町3-2-2)

申し込み不要、参加費**無料**、室内用シューズ、水分補給用の飲み物をご持参ください。



わたしたちのまち めり絵コンクール結果発表

5歳から92歳までの素敵な作品が届きました。

子ども参加7人、大人参加27人。

ろっこう医療生協ホームページにて、全作品がご覧になれます。
6月中、灘診療所掲示板にも、順番に掲示させていただきます。



【最優秀賞】🏆

M.Hさん (92歳)

メッセージ

「年寄りの冷や水」

選考の声

圧倒的に印象強い作品、色鉛筆でこんな色出るの?描きなれているのでしょうか?



メッセージ

毎号「健康いちばん」が届くのを楽しみにしています。配達してくださる方にも感謝しています!みんなが豊かな自然の中で、幸せに暮らせるように願いをこめて、花や蝶や二重の虹も描きました。

選考の声

空に舞う蝶が印象的。温かいメッセージが見事に描かれている。

【優秀賞】🏆 藤原昌代さん

【未来の希望賞】🏆



大當虎仁朗さん(8歳)



大當恒之助さん(11歳)



大當りのさん(13歳)



中島康汰さん(5歳)



井島菜々子さん(9歳)



すみっぐらしの
とかげさん(10歳)



M.Uさん(12歳)



無料

ろっこう医療生活協同組合の
診療所・クリニックで受診できます。

後期高齢者健康診査

神戸市に受診券を申し込みましょう。

申込期間 7月31日まで
実施期間 9月1日～2月29日
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

申込方法 下記の必要事項①～⑤を、電話、FAXで
 ①被保険者番号 ②氏名(カナ氏名、漢字氏名)
 ③性別 生年月日 ④住所 ⑤電話番号

申込先 神戸市けんしん案内センター
 電話受付時間 8:40～17:00(土・日・祝をのぞく)

TEL.078-262-1163
FAX.078-262-1165

出資金現在高通知のお知らせ

(2023年3月31日時点)

送付時期：7月中旬～下旬(予定)

 お問い合わせ先／生協本部 TEL.078-802-3424
 受付時間／月～金 9時～17時(平日のみ)

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

読者のあたい

＊絵本にはいつも感動していて、毎回楽しみにしていました。幼稚園教諭だった娘が絵本は大事だよと言っていたのがいつも心にあります。今は結婚しています。二人の小学生の孫のためにも娘は一杯絵本買っていました。(O・Tさん)

＊けんこうクラブで健康チェックができるとは知らなかったです。一度やってみたいですね。(H・Kさん)

＊今回猫ちゃんが載っていて新鮮でした。うちのペット自慢でも良いですね。毎回かわいいペットが載っていればいやされます。(H・Tさん)

＊禁煙デーのポスターコンクール、良い作品が集まるといいですね。より、禁煙の大切さが広まるといいなと思います。(W・Yさん)

＊コロナのマスク着けるかどうか、もやもやしています。外では着用せずともよいけれど、自分の判断で、人の多いところへ入る寸前で着けています。(N・Kさん)

? 漢字パズルに挑戦!

画 点 大 語

末 倒 不 出

意 満 優 不

危 一 怒 楽

耳 風 百 練

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

哀	壯	外	転	面	考
思	馬	言	髪	晴	喜
磨	柔	黙	断	東	門
竜	本	戦	得	沈	機

※ヒント 男は黙って・・・

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／6月末日

5月号の「数独パズル」の答え

12 (A5+B6+C1)

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

外出しにくい季節、
気持ちよく、
体を動かしましょう！

みんなの体操

家の中で出来るストレッチ

肩回りと太もも裏伸ばし



① 椅子に背筋を伸ばして浅めに座る。

② 後ろで両手を組み、気持ちよく胸を開き、肩甲骨を寄せる。出来る方は、腕を上げていく。

③ 片方の腕を胸に引き寄せ、反対の腕で更に引き寄せ、肩から腕にかけて伸ばす。

④ 片足を伸ばし、手を足先に近づくように、太もも裏、腰を伸ばす。

「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！

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。



ろっこう医療生協の
YouTube
「健康いちばんチャンネル」

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	○	○	○	○	○	○

7月より午後の診療時間が午後3:00~6:30に変更 ※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~ 6:00	○	○	○	○	○	○

△第2・4週目診察、第1・3・5週目休診 ※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://niji-ro-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

かいじゅうたちのいるところ

作:モーリス・センダック
訳:じんぐう てるお
富士房



ファンタジーの世界へ行く為の条件を満たすとお伽の世界へ行くことができるという。そして、そのお伽の世界は不思議に満ち溢れている。

現実世界に通じるものを思い出したり、呪文を唱えることで、ファンタジーの世界から現実世界へと帰ってくる。ファンタジーの本は、行ったら必ず帰ってこないといけない。行きっぱなしではダメなのだ。マックスがぬいぐるみを着ていたずらははじめておおあばれ…お母さんに怒られ夕ごはん抜きで寝室に放り込まれた。その寝室がファンタジーの世界の入り口になる。マックスは、かいじゅうたちのいるところに着きおうさまになったが、さびしくなり、優しい誰かさんのところに帰りたくなった。その時、遠い遠い世界の向こうから美味しい匂いが流れてきた。マックスは、かいじゅうたちのおうさまをやめることにした。寝室には、あたたかい夕ごはんが置いてあった。母のぬくもりと安堵感を感じることでこの物語は素敵に終わる。(河原支部 K・O)

(ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます)

虹の
ギャラリー

「雨に映える季節の花」

山本 治子さん (摩耶支部)



水彩画サークルにて、コロナ前より描き始め、コロナ終わるころに完成できました。

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

ヒスイ
鶏肉の翡翠炒め

エネルギー(1人分)
420kcal

枝豆に含まれるカリウムは余分な塩分を排出して、高血圧を予防する効果があります。

材料(1人分)

鶏モモ(そぎ切り)…大1/2枚	油……………適量
料理酒……………中さじ2/3	
塩……………少々	むき枝豆……………カップ1/3
コショウ……………少々	玉葱(くし型切り)……………1/8
片栗粉……………中1・1/5	赤ピーマン……………1/8
油……………適量	塩……………少々
	中華だし……………小2/3
じゃが芋……………中1/3	青葱(小口切り)……………1本



作り方

〈下処理〉

鶏肉は一口大のそぎ切りにし、酒、塩、コショウで下味をつける。

①じゃが芋を揚げる。

②フライパンに油を熱し、下味をつけた鶏肉に片栗粉をまぶしたものを両面焼く。

③②に火が通ったら、玉葱、むき枝豆、

赤ピーマンを加えてさらに炒め、じゃが芋、調味料を入れて味を調える。最後に青葱を加えてひと混ぜする。

④鶏肉と野菜を皿に盛り付ける。

感想:新玉葱、赤ピーマンが甘く、しゃきしゃきしていて美味しかったです。じゃが芋のホクホク感も絶妙でした。



からだ
想
い
メニュー

【資料提供】ウオクニ株式会社
(瀬診療所の給食業務等を委託しています)

