

2023

8  
No.456

# 健康いちはん

 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 16,455人 |出資金額 542,477,000円 |平均出資額 32,967円 2023.7.25現在

平和特集2



## 「今」を大切に生きなさい

～体験を語り継ぐ岡邊さんからのメッセージ～

兵庫県原爆被害者団体協議会顧問 岡邊好子さん

A. 叔父さん一家が亡くなりました。広島市で料理旅館を経営しており、そこが被害を受けました。叔父といふと1人は生き残りました。

Q. 大やけどを負ったお母様とお姉様に後遺症はありませんか。

A. やけどに苦しみながらも母は98歳まで生き、姉は23歳の時に被爆し、88歳で亡くなりました。妹は30年ほど前に放射線の影響で50歳と早くに亡くなり、二番目の姉は、3年前に亡くなりました。私自身は、今でもバ

Q. お父様以外に戦争で身近に亡くなつた方はいらっしゃいますか。

岡邊さんは、4人姉妹の3女。両親と家族6人、広島駅の学徒動員で鉄道局に出掛けようとしていたその時、破裂音とともに体が宙に浮き、家は屋根ごと崩れました。家族6人のうち、父は死去。母と長女も重症を負いました。

戦後78年となる2023年。日本が戦時下にあつた時代を知る人が少なくなる中で、兵庫県原爆被害者団体協議会顧問の岡邊好子さんから、当時のおはなしを伺いました。

A. 真逆に行つていません。声

Q. 今の世界は核廃絶とは真逆の方向に行つていて

Q. ご自身や同年代の方は、いつ頃学業に復帰ですか。

A. 広島女学院の修了証書を8年ほど前にいただきました。女

学校の3年生から学徒動員でみんなバラバラになり、私は鉄道局に行つっていました。同級生でありながらみんなバラバラでした。そのまま原爆で郷里の岡山に帰つたので広島女学院には

岡邊さんは、青春時代にいろいろ思いや体験をした分、現在は毎日充実した幸せな生活を送つているように感じました。「気遣いと優しく切にしなさい」としきりに語る岡邊さんは、その努力と強い信念により周りの人からの信頼と今の暮らしを手に入れています。「今が青春」、「今を生きている」と言う岡邊さんは輝いています。

組合員活動支援部 柏原来香

1面 平和特集2 「今」を大切に生きなさい

4面 支部活動再開(特集) 地域のつながりを大切に、とにかく集まろう!

2面 四季のカルテ 「インフルエンザが今年は暖かくなつても流行したのはなぜ?」

3面 介護相談室 Q&A /マイナ保険証はホントに必要ですか?

5面 こども禁煙ポスターコンクール/ひょうごまるごと健康チャレンジ2023/スクエアステップ

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、すこしおレシピ、  
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 利用者さんに対する熱中症対策を教えてください。

A

これからの時期みんなが気をつけないといけないのが熱中症です。私たちヘルパーが利用者様のお宅で気をつけているのが、  
 ●部屋の温度  
 ●水分補給の声掛け  
 ●顔色など体調の変化(ふらつきなどが無いか)です。  
 エアコンが苦手という方も多いですが、エアコンの羽を上にあげたり、除湿にしたりなどの対策をしています。

Q

## ヘルパーさんが、利用者さんと一緒に、街中を歩いているのをよくみかけます。介助をしているのだと思いますが、具体的に教えてください。

A

ヘルパーが利用者様と一緒に歩いているのは、  
 ●通院介助  
 ●買い物同行 です。

安全に病院に通え、買い物など自分で選んで買い物がしたいが荷物が持てない時、一人で行くには不安というときにヘルパーが同行しています。

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

## マイナ保険証はホントに必要ですか？

## ● マイナンバーカード学習会を開催

政府が強力に推し進めるマイナンバーカード。紙の保険証をなくしてまで普及を促す意図はどこにあるのでしょうか。

「マイナンバーカード、保険証廃止の危険性」と題して、学習会を7月25日、シマブンビルにて行いました。兵庫県保険医協会から平田雄大氏をお招きして、政府

が意図するマイナンバーカード普及の目的を解説いただきました。

第一にマイナンバーを用いて国民

の資産を把握し、税金・社会保障費をもれなく徴収すること。第二に集積された医療情報をフィットネス事業や製薬などの民間のビジネスへ提供すること。最後にマイナンバーカードのシステム作りにかかわった企業が官僚と手を結んで利権構造を作り上げていることを解説いただきました。そのためにマイナ保険証の取得を推し進め、医療現場にいらない混乱を作り上げていると批判しました。

マイナンバーカードへの情報紐づけミスが連日報道されるなか、政府の利己的な理由でマイナンバーカードが推し進められるのならば、本当に必要なものなのか私たちも考えなければなりません。少なくとも、高齢者や障害者などマイナンバーカードを作成したり管理したりすることが困難な人たち、また施設職員のようにマイナンバーカードを管理するために非常に困難を強いられる人たちのためにも、既存の保険証の利用の打ち切りには反対の声を上げたいと思います。

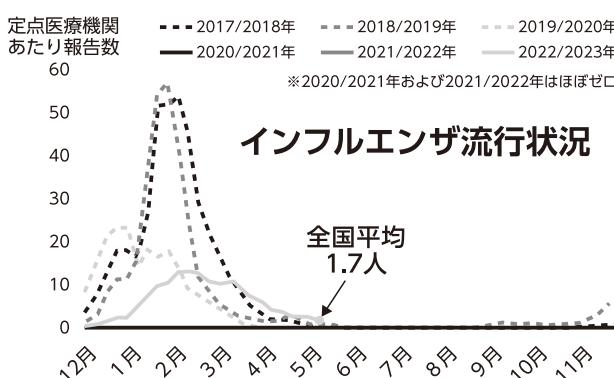


インフルエンザは例年11月から感染者が出来始めて、次第に増えてきて2月にピークを迎え、その後収束していく。4月以降夏場にかけては問題にもならない。ほとんど人が（かくいう私も含めて）、そう思っていたんじゃないでしようか。ところが今年は、5月になつても全国のあちこちで集団感染がおこり、学級閉鎖する学校も出ている。なぜなのか。今年は特別なのだろうか。

インフルエンザ流行状況  
2019／20年は例年通りに流行りました。ウイルスの感染経路である飛沫感染、空気感染、接触感染を防ぐために個人で出来るることは、全国でしたのです。それに加えて、政府の三密を避けることの徹底とそれにもとづく施策。これらはコロナ対策だったのだけれど、インフルエンザに関しては抑え込んでしまったわけです。

## 四季のカルテ インフルエンザが 今年は暖かくなつても 流行したのはなぜ?

灘診療所  
鳴海 妥 医師



2022／23年はどうだつ

ることも激減しました。ウイルスの感染経路である飛沫感染、空気感染、接触感染を防ぐために個人で出来るることは、全国でしたのです。それに加えて、政府の三密を避けることの徹底とそれにもとづく施策。これらはコロナ対策だったのだけれど、インフルエンザに関しては抑え込んでしまったわけです。

出典：インターネットの、「学校で相次ぐインフルエンザの集団感染なぜこの時期に？」から取りました。出所は、「インフルエンザに関する報道発表資料2022／2023シーズン」もと筆者が作成したものです。

たんでしょう。図で示すようにそんなには流行しませんでした。5月に入つて流行は終わりつつある段階でした。今年もインフルエンザは、大流行はしなかつたのです。まずそのことを押さえておきましょう。それでも過去二シーズンよりは感染者が多くなったのはなぜなのか、5月に入つて終わりかけながら、学校単位では100人、500人規模の集団感染がおこつたのはどうしてなのか。

まず理由の一つとして、新型コロナウイルス感染対策が大きく緩和されたことがあげられます。3月からマスク着用が個人の判断に任せられるようになつた。飲食店への規制もなくなり、外国人観光客もどつと増えました。コロナへの対策が緩くなれば、当然インフルエンザなどへの感染リスクも高くなります。

インフルエンザウイルスは、宿主の細胞内で増えるわけですが、咳やくしゃみによつて体外に排泄されたときどれくらい生きられるか

は、温度と湿度が関係している。図で示すようにそんなには流行しませんます。温度が低く乾燥した環境下では生存率が高くなることがわかつています。冬場は流行する条件が整つているわけです。温度湿度とともに上がつてくるにつれて生存率で6時間生存率が60%ほど、5月半ば以降では5%くらいに落ちてくる。つまり5月になつてもインフルエンザウイルスはまったく死滅するわけではないという事

なんですね。高温多湿の環境下では感染のリスクも減るけれど、運動会のように集団で密になつたり、大声で応援したりすることで感染する可能性はあるのです。

しかもコロナ禍でインフルエンザの流行がなかつたためかインフルエンザワクチンの接種率が、若い人たちでも低かつたようです。そのことを招いたと言えそうです。

は、温度と湿度が関係している。図で示すようにそんなには流行しませんます。温度が低く乾燥した環境下では生存率が高くなることがわかつています。冬場は流行する条件が整つているわけです。温度湿度とともに上がつてくるにつれて生存率で6時間生存率が60%ほど、5月半ば以降では5%くらいに落ちてくる。つまり5月になつてもインフルエンザウイルスはまったく死滅するわけではないという事

なんですね。高温多湿の環境下では感染のリスクも減るけれど、運動会のように集団で密になつたり、大声で応援したりすることで感染する可能性はあるのです。

しかもコロナ禍でインフルエンザの流行がなかつたためかインフルエンザワクチンの接種率が、若い人たちでも低かつたようです。そのことを招いたと言えそうです。

# 支部活動再開特集

## 地域のつながりを大切に、とにかく集まろう!

ろっこう医療生協の活動は、行政区を基本に5ブロックに分け、さらに、学校区を基本に18支部に分かれています。長らくコロナ禍で活動ができなかった支部の活動がようやく始動です。準備が整った支部からの活動を紹介します。

### してます!



### 灘ブロック摩耶支部 ごもう喫茶



山田 誠一さん

6月より3年4か月ぶりに再開。毎月第1火曜日10時から、五毛会館にて定期開催。参加費100円。以前来られていた方、地域にも再開チラシを配布し、6月の初回は10人参加。とにかく定期的に集まり、お茶を飲み、お話しながら交流、情報交換、時には紙芝居や体操もし、地域のつながりを大切に、楽しく活動ていきたいです。どなたでも参加OK。お気軽にご参加ください。

### 六甲道ブロック六甲北支部 支部総会開催

7月4日(火)10時から、六甲道組合員センターにて、18人の参加で開催。支部のつながりを絶やさないよう、コロナ禍でも、けんこうクラブとして活動し、支部活動の再開を準備してきました。生協の理念である民主的な運営を目指し皆で相談、生協とも相談、顔のわかるつながりを目指し、支部内の全総代に連絡がいくよう工夫し努力してきました。当日はたくさん参加いただきうれしかったです。これから皆さんと楽しい活動を進めていくのが楽しみです。



支部長  
堀 克祐さん

### ほせた!



### 東灘ブロック御影住吉支部 支部準備会



上山 一郎さん

5月、支部の再開に向けて、旧支部役員のみなさんと再会!!御影市場内東灘地域助け合いネットワークにて、3年ぶりの再会でしたが、全員参加。近況報告で始まり、楽しかった支部活動の話、計画したけどコロナ禍で出来なかったあれやこれやの話に。ぜひ、楽しい企画で再開をしたい、ウォーキング、工場見学など、涼しくなったらすぐスタートできるように準備します!御影住吉支部の組合員のみなさん待っててください!

### ほすよ~!



### 東灘ブロック甲南支部 支部総会のご案内

日時 9月7日(木)10時30分~

会場 東灘組合員センター甲南

支部の活動のこと、医療生協のこと、あれやこれやみんなでお話ししましょう!

甲南支部の組合員なら誰でも参加できます。  
どうぞご参加ください

# 第7回 こども禁煙ポスタークール

今年もたくさんのご応募ありがとうございました。54人からのメッセージ作品が集まりました。



元木香乃さん(小学1年)



Y・Nさん(小学2年)



F・Tさん(小学5年)



みんなの素敵なメッセージ作品は、ホームページ  
webサイトまたは、以下の展示でご覧になれます。



みんな  
見に  
来てね!

ポスタークール  
作品展示のご案内

期間 8月19日(土)~8月31日(木)  
会場 滨区民ホール1Fロビー  
(神戸市灘区岸地通1-1-1)

原爆パネル展  
「わたしたちのまち」  
ぬり絵作品  
同時開催

## ひょうごまるごと 健康 チャレンジ 2023

30回健康習慣づくり  
チャレンジ期間  
~2023年  
11月30日木  
期間中のお好きな30回  
※連続する30日でなくてもOK!

参加無料




パンフレットを  
ダウンロード  
できます。

あなたに最適な  
「健康チャレンジ」を  
みつけて、まずは  
一步を踏みだして  
みましょう!!



※パンフレットは、各診療所・  
生協本部にあります。

室内で楽しく運動!歩く脳トレ「スクエアステップ」8月のご案内 お誘い合わせてご参加ください!

ブロック	日程	時間	会場
中央	8月8日(火)	10時~	ポートアイランドUR67号棟集会室(中央区港島中町3丁目)
東灘	8月22日(火)	10時~	横屋会館2階(東灘区魚崎北町2-7-1)
六甲道	8月23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。

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)

## 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

## サービス付き高齢者向け住宅うはらハウス 入居者募集

月額料金	117,500円	家賃68,000円/共益費16,500円
敷 金	200,000円	生活支援費33,000円
その他料金	電気代、火災保険料	※水道、ガス代は共益費に含まれます。
入居条件	60歳以上の組合員	
アクセス	JR神戸線「摂津本山」駅徒歩15分 阪神電車「青木」駅徒歩15分	
	◆入居に関するお問合せご相談は下記まで ろっこう医療生活協同組合うはらハウス 神戸市東灘区魚崎北町6-9-18 TEL.078-452-6688	

## 8月 夏季外来休診のお知らせ

日	8/9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
曜	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
灘診療所	○	○	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						
うはらクリニック	○	休診	休診	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



### 読者のおたより

\*核廃絶に賛成します。もしアメリカが核を廃棄したら、世界はどうなるのでしょうか？TVで岸田総理が、戦闘服をきて戦車に乗っているのを見ました。有事の時に先頭きつて戦車に乗るのですか？戦争ごっこ？平和を本当に考えているのかな？(K・Mさん)

\*コロナは5類になりましたが、コロナがピークアウトしたのでは無いので、引き続き出来る範囲で、感染症予防対策をしなければと、再認識しました。(K・Kさん)

\*四季のカルテ「コロナ5類」で何が変わった？の記事で、最後のまとめでの「5類になった」という世の中の安心感で、感染対策がおろそかになり、より流行はしやすくなる可能性が高くなつた」を、心に止め、生活していきます。(O・Tさん)

\*四季のカルテでおはなしの通り、5類に移行したといつても危険度が軽減されたわけではありません。高齢でもあり、マスクは当分外せない期間が続くと考えています。(M・Iさん)

### ?漢字パズルに挑戦！

青□白□ 無□燥

床□夢□ 琢磨□

船□北□ 破□一□

前□不□ 材□所□

同□異□ 疲□困□

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。

馬	磋	巧	異	味	曰
言	後	切	労	覚	適
天	憇	笑	同	令	小
顔	南	色	大	適	乾

※ヒント 口先のうまい奴だな…

#### 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／8月末日

#### 7月号の「数独パズル」の答え

10(Ⓐ2+Ⓑ3+C5)

4	1	8	9 <sup>B</sup> 3	5	2	6	7
3	6	5	7	2	1	9	4
9	7	2	8	6	4	3	5
1	2	9	4	8	3	6	7
6	3	7	1	5	9	8 <sup>A</sup> 2	4
5	8	4	6	7	2	1	9
2	9	1	3	4	7	5	8
8	4	3 <sup>C</sup>	5	9	6	7	1
7	5	6	2	1	8	4	3

お家で出来る  
ロコトレ体操

# みんなの体操

## ふくらはぎ強化の「カーフレイズ」

※「カーフ」とは、ふくらはぎ  
「レイズ」とは、持ち上げる



①椅子など安定するものを持ち、足は腰幅に開き、まっすぐ立つ。



②脚の親指に重心をかけ、ゆっくりかとを数センチ上げて止める。(10カウント)元に戻す。(10回繰り返す)



③片足を上げ、同じように。(10カウント、10回)

\*かかとを上げすぎないように注意しましょう。

### 「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！

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」

「みんなの体操」が  
動画で見れます。続きの  
体操もあり、一緒に行うこ  
とができます。お手持ちの  
スマートフォンでQRコードを読  
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 3:00～ 6:30	/	○	○	/	○	/

※7月より午後の診療時間が変更 ※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://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	○	/	○	/	○	/

△第2・4週目診察、第1・3・5週目休診 ※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・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  
cope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

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

パンはころころ  
ロシアのものがたり  
作・絵:マーシャ・ブラウン  
訳:八木田宣子 富山房



おじいさんがパンを食べたいと言うので、ありったけの小麦でパンを作つて、まどのところでさましておいた。パンはおとなしくしていたけれど、突然ころころころがり出して広い世間へでていった。途中、パンを食べないと、のうさぎ、おおかみ、ひぐまと出会うが、歌を歌つて乗り切つた。パンが歌つたのはこんな歌。「こねばちのそこひっかいて、こなばこのそこはいたらば、こながとれたよふたつかみ。そのこなこねて、クリームまぜて、こんがりやいて、まどのところでさましてできた、それがこのぼく、パンまだ。……」出会つた人や動物達にどのようにして逃げてきたのか自慢していく歌の歌詞がどんどん増えていきます。リズム感あふれる歌の繰り返しに親しみをもち、ストーリーもわかりやすい。そして最後にきつねに出会いきつねの策にはまり、パンは食べられてしまう。同じ様な絵本に「おだんごぱん」もあるので読み比べてみてはいかがでしょう。(河原支部 K.O)

〈紹介の絵本は、公共図書館で借りれます〉

虹の  
ギャラリー

「無邪気にはしゃぐ子供達」

橋 博子さん(西灘支部)



40年前私を夢中にさせた粘土細工作品の1つです。和歌山県南紀白良浜のリゾートホテルのプールでのひとコマ。あまりにも楽しそうな子供達の声が今でもよみがえります。

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。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

## すこしおレシピコンテスト2022

簡単で美味しい

### シンガポールライス定食

塩分1グラム  
(1人分)

- ・シンガポールライス
- ・天日干し大根とかに風味サラダ
- ・ほうれん草、小松菜のメンマ和え
- ・汁

**アピールポイント** ●炊飯器に入れるだけで、簡単にできる減塩料理です。

#### シンガポールライス

##### 材料

コメ	1合	タレ
鶏肉	1枚	味噌
しょうが	1かけ	レモン汁
ニンニク	1/2かけ	砂糖
鶏ガラスープの素	小さじ1/2	しょうが、
塩コショウ	少々	にんにく、ねぎ…適量

##### 作り方

- ①コメを洗い、鶏肉におろしたしょうがとニンニクをすりこむ。
- ②炊飯器にコメ、鶏肉、鶏ガラスープの素、通常の水を入れ、通常通り炊く。
- ③鶏肉をほぐし、盛り付ける。
- ④タレの材料を混ぜ、適量をかけて食べる。

1食分部門  
佳作作品  
秋山和子さん  
(西灘支部)



#### 天日干し大根とかに風味サラダ

##### 材料

大根	40g
カニ風味サラダ	15g
カイワレ	少々
ごま油	小さじ1弱
ごま	少々
梅干しみじん切り	1/2個

##### 作り方

- ①大根は薄く切り、4日ほど干す。
- ②材料を合わせ、カイワレを飾る。

#### ほうれん草、小松菜和え

##### 材料

ほうれん草	1/4束
小松菜	1/4束
メンマ	適量

##### 作り方

- ①ほうれん草、小松菜をゆで、メンマで和える。

