

2024

7  
No.467

# 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 16,234人 | 出資金額 551,409,000円 | 平均出資額 33,966円 | 2024.6.25現在

平和特集1

## 戦後79年「今、記憶を残したい」 ～仙台空襲の戦争体験を若い世代に語り継ぐ～

少年飛行兵として出征した次兄から、母親宛に髪や爪が送ら

### ◆初めて見た母の泣く姿

木箱を首から下げた兵隊を出迎えましたが、中には遺骨も遺髪も何も入っておらず、戦死を知らせる紙や現地の砂などが入っているだけだったそうです。

### ◆仙台空襲の日

近づいた。白い布をかぶせた木箱を首から下げた兵隊を出迎えましたが、中には遺骨も遺髪も何も入っておらず、戦死を知らせる紙や現地の砂などが入っているだけだったそうです。

### ◆近所の兄弟の父親の変わり様

近づいた。白い布をかぶせた木箱を首から下げた兵隊を出迎えましたが、中には遺骨も遺髪も何も入っておらず、戦死を知らせる紙や現地の砂などが入っているだけだったそうです。



越後 實さん  
(六甲北支部)

### ◆仙台駅前で最敬礼

1941年国民学校1年生として入学し、軍事教育を受けました。1943年ガダルカナル島敗退後、小学3年生の時、学校の引率で仙台駅前に整列し、多数の戦死者の遺骨を最敬礼で出迎えました。白い布をかぶせた木箱を首から下げた兵隊を出迎えましたが、中には遺骨も遺髪

れでました。特攻隊として死んだら遺体も残らないため、髪や爪を先に家族に送るのです。それを受け取った母はこれまで見たことがないくらい泣いていました。幸い長兄と共に無事に復員帰国しました。

れてきました。特攻隊として死んだら遺体も残らないため、髪や爪を先に家族に送るのです。それを受け取った母はこれまで見たことがないくらい泣いていました。幸い長兄と共に無事に復員帰国しました。

終戦から79年目。戦争を体験していない若い世代が増え、生々しい戦争の記憶は薄れゆきつあります。今回お話を聞きした六甲北支部の越後さん(89歳)は、宮城県仙台市でお生まれになり、仙台空襲を体験されました。家族にも戦争体験を話す機会がなかつた今、記憶を後世に残したいとお話ししてくださいました。

(聞き手・職員 柏原 来香・畠 美琴)

5年7月で、私が小学5年生の



越後さんのお話を聞く畠(左)と柏原(中)

2面につづく

1面 平和特集1 戦後79年「今、記憶を残したい」  
4面 春の組合員総訪問/こども禁煙ポスター展示

2面 「原爆と人間」写真・絵画展/介護Q&A  
3面 四季のカルテ「RSウイルスワクチンの値打ち」(谷口先生)  
5面 第40回総代会報告/スクエアステップのご案内

6面 パズル、読者のおたより  
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、  
だいさく繪本コーナー

私たちの4つの理念  
法人ポリシー

- 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
- 健康と笑顔のあふれるまちづくりをすすめます
- 信頼ある仕事を常に追求する職員育成に努めます
- 共同の力で平和と暮らしを守り抜きます

◆こんなに武器があるのに  
負けるのか

仙台の北山は寺社仏閣の多いところで、墓地の中で遊ぶことも多かったです。お寺や神社の倉庫の中に武器が大量に保存されており、終戦後、倉庫の中から広場に出された大量の新品の武器を見て、こんなに武器があつたのに戦争に負けたのかと思いました。

◆二度と

このような悲惨な思いは

一旦戦争が始まれば、今の「子々孫々には絶対に体験させてはならない」と、強く思ひ入る昨日です。

「核兵器使用」で威嚇しつつ、理不尽な侵攻を正当化してしまう、理性を失つた一部の人間の指揮で始まる戦争ほど恐ろしいものはありません。  
「武力を伴う解決法絶対なし、核使用絶対悪」をモットーに、世界と手を携えていきた

いものです。外交と対話で平和を実現してほしいです。

取材をして感じたこと

「当時の色やにおいまで鮮明に覚えている」と、戦争の様子を詳細に語ってくれたことで、戦争を経験していない私たちもその悲惨さをリアルに感じました。  
(柏原来香)

今回戦争の経験とともに「子々孫々には絶対に経験させてはならぬ」と語り、今も被災地や資料館を巡る越後さんの、平和に対する強い思いが伝わってきました。  
(畠 美琴)

## 「原爆と人間」写真・絵画展

入場無料

『見てください!  
あの日きのこ雲の下で起きた地獄絵を!』

日時 8月8日(木)~13日(火)11時~19時  
(ただし、13日は17時まで)

会場 JR神戸駅南地下街 デュオぎゃらリー

主催:神戸市原爆被害者の会 後援:神戸市・神戸市教育委員会

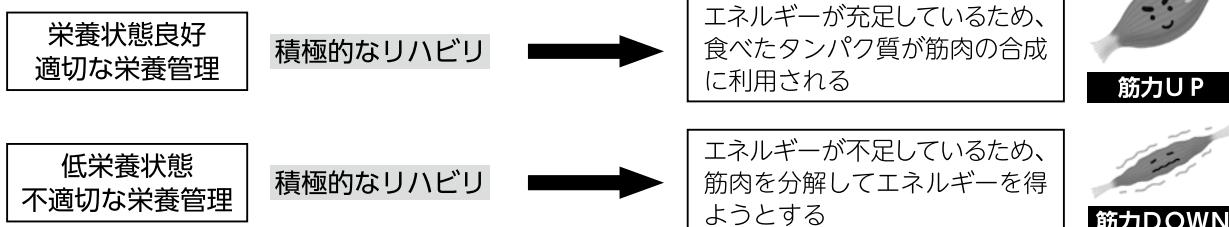
### 介護相談室

Q & A

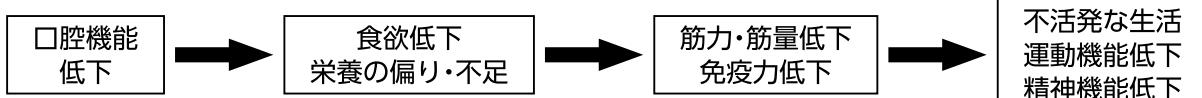
### 筋力をつけるにはとにかく運動することが大切ですか？

運動を進めるにあたって、栄養状態やお口の健康についてもしっかり見直す必要性があります。

#### ① 栄養状態が悪いまま運動すると、余計に筋力は低下します。



#### ② お口の健康が損なわれると、心身ともに元気でいられなくなります。



☆口腔ケアをしっかりと行い、上記が整うことで生活の質が向上し、誤嚥性肺炎などの全身疾患の予防や、全身の健康維持・向上につながります。

#### 効果的なリハビリの進め方

- ◎栄養状態や口の中の状態(歯・舌・噛む力・飲み込み)を医師・栄養士・看護師・リハビリ職員で評価・共有していきます。
- ◎必要に応じて歯科受診をお願いしたり、栄養指導をしてもらったりします。また、口腔機能を改善させる為、口腔体操を実施していきます。
- ◎生活や運動に必要な栄養が確保できると判断できた段階で、個人に合わせた運動メニューを提案・実施していきます。

お気軽にご相談ください。  
リハビリテーション部 ☎078-802-6031

産児限定のワクチンがありました。さらに最近承認されたワクチンは妊婦に接種することで胎盤を通じて母体から胎児に抗体が移行することで生後のRSウイルス感染を予防するとされています。

話はそれますが、この「ニッチ」の語源は、「piche(くぼみ)」。今頃診療所では胃のバリウム検査はしていませんが、胃潰瘍の凹みにバリウムの「たまり」として映った像のことを行っており、「隙間」や「マニアック」のようなネガティブなイメージですが、多様性が重視されるようになり、ポジティブで「個性的」という意味があいも。

最近各所でRSウイルスワクチンはどうなの?と聞かれます。そもそも、小児の診療現場でRSウイルス感染症は日常的で、とくに乳児が感染すると、咳や喘鳴が悪化し、ときに入院を要とすることがあります。特効薬はなく対症療法で回復を待つのみで、重症化すると将来の喘息につながるともいわれます。ウイルスを特定する抗原検査の保険適応は、1歳未満に限定。そのような乳児の感染予防に、以前から「シナジス」とい

う「基礎疾患を有する児や早産児限定のワクチンがありました。さらに最近承認されたワクチンは妊婦に接種することで胎盤を通じて母体から胎児に抗体が移行することで生後のRSウイルス感染を予防するとされています。

予防接種のお問い合わせ・お申し込みは  
ろっこう医療生協の  
診療所・クリニックまで

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  
にじいろクリニック ☎ 078-413-3333

今月のお題は  
ややニッヂなところで

乳児の病気?

大人でも実は重要

お高いワクチン事情

う「基礎疾患を有する児や早産児限定のワクチンがありました。さらに最近承認されたワクチンは妊婦に接種することで胎盤を通じて母体から胎児に抗体が移行することで生後のRSウイルス感染を予防するとされています。

## 四季のカルテ

### RSウイルスワクチンの値打ち

六甲道診療所  
谷口 敏光 医師

れました。海外の研究では喘息、慢性閉塞性肺疾患、糖尿病、冠動脈疾患、うつ血性心不全などの基礎疾患のある患者では、ない人に比べると数倍から10数倍入院率が高いことが示されました。そして、このワクチンを接種することで、とくに慢性呼吸器疾患をもつ方の入院、死亡リスクを減らす効果は相当なものと評価され、インフルエンザや新型コロナのワクチンを上回る高いレベルのものとなつて承認発売されました。

そもそも大人であればRSウイルスの多くは風邪症状だけで自然軽快すると考えられていました。ただ、インフルエンザや新型コロナのように迅速キットを用いた検査の精度が高くなり、保険適応外なので、大人のRSウイルス感染症の実態が十分把握されていませんでした。対象に1回限りの助成で接種をすすめきました。65歳のもので、65歳以上の高齢者以上全年齢に行き渡るように、5歳刻みの対象者を選んで接種券が送られていましたが、今年度からは65歳になつた人だけに限定。5年の有

効期限なのに、1回限りで「そのあとは自腹で」と。一方で最近すこし普及してきた「帯状疱疹予防ワクチン」も基本は自費です。全国で300以上の自治体が公費助成をされていますが、それでも、1回2万円以上×2回は、格差社会となつた日本で広く接種を行き渡せられる代物ではないのでは。RSウイルスワクチンも同等の値段になりそうですし、1回接種ですが有効期限が2年(带状疱疹ワクチンは10年)というのも、なんとも。重症化リスクの高い方への負担軽減策など、いい意味での「ニッヂ」で有効な施策を期待したいところです。

「そのあとは自腹で」と。

# 春の組合員訪問統一行動で 『ケアベース水道筋』建設へGO!!

8月末の竣工にむけて建設工事がすすむ灘区中原通新施設『ケアベース水道筋』の建設運動で、5月30日に組合員訪問に取り組みました。組合員・職員あわせて48名が参加して、『ケアベース水道筋』近隣の組合員宅を訪問しました。平日の日中でしたがお会いできた方とは施設の説明だけではなく、普段の通院や介護の困りごとなどを伺い、医療生協への期待を聞かせていただきました。



1年間  
(12回)

『ケアベース水道筋』 2024年秋、竣工をめざして

## 口座振替積み立て出資

ただいま  
積み立て出資申込 307人  
ご協力に感謝申し上げます

8月31日 土 までに

口座振替のお申込みで

各コース5名様に

抽選で秋の味覚を進呈



サツマイモコース  
毎月 1,000円



さんまコース  
毎月 3,000円



シャインマスカット  
コース 毎月 5,000円



松茸コース  
毎月 10,000円

安心の積み立て



高齢になると生命保険も入れなくなります。  
この積立は、何かの時の備えとして、安心の  
積み立てと思っています。

田畠 富喜子さん (ポートアイランド支部)

出資金は寄付やカンパ、  
年会費ではありません

出資金は組合員のみなさまがご利用  
になる医療機器や介護サービスなど  
に使わせていただいている。

第8回

今年もたくさんのご応募ありがとうございました。

## こども禁煙ポスターコンクール 作品展示のご案内



灘区民ホールにて作品展示 (過去の展示風景)

みんな  
見  
に  
来て  
ね!

作品展示のご案内

期間

8月1日(木)～8月15日(木)  
開館時間内(月曜日休)

会場

灘区民ホール1Fロビー  
(神戸市灘区岸地通1-1-1)

## 第40回総代会報告

# つながって 助け合って 健康長寿

## 灘診療所大規模改修工事(リニューアル)計画を決定



けんこうクラブの皆さんにより開会を華やかに

6月22日(土)、第40回総代会が神戸市立灘区民ホールで開催されました。総代200人のうち188人(委任など含む)が出席。14人の総代が発言しました。灘診療所大規模改修工事(リニューアル)計画をはじめ、7議案が原案通り承認されました。総代会で発表された活動報告を紹介します。

### 「灘診療所 リニューアル委員会の活動」

▶灘ブロック 摩耶支部 岡本 恵子 総代



#### 「たまり場ごもう喫茶の活動」

▶灘ブロック 摩耶支部

高光 晶子 総代

#### 「六甲道スクエアステップの活動」

▶六甲道ブロック 六甲南支部

安國 昭子 総代

#### 「HAT摩耶海岸地区での活動」

▶とががわブロック 西灘支部

藤村 由美 総代

#### 「ポートアイランド支部の活動」

▶中央ブロック ポートアイランド支部

長沼 かほる 総代

#### 「うはらハウス食事会の再開に向けて」

▶東灘ブロック 甲南支部

山下 郁子 総代



85の「けんこうクラブ」を展示にて紹介



賛成多数で議案採択

## スクエアステップ 歩く脳トレ運動

誰でもご参加いただけます。ぜひ来てね!

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。

お問い合わせ先: ろっこう医療生活協同組合 生協本部  
☎078-802-3424 (平日9時~17時)

日程	時間	会場
7月 9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)
7月 9日(火)	13時30分~	田中公会堂(東灘区田中町2-7)
7月17日(水)	10時~	若菜地域福祉センター2階(中央区神若通2-3-7)
7月17日(水)	14時~	河原自治会館(灘区上河原通4-1-1)
7月23日(火)	10時~	横屋会館2階(東灘区魚崎北町2-7-1)
7月24日(水)	14時~	六甲道組合員センター(灘区桜口町3-2-2)
7月25日(木)	14時~	熊内集会所(中央区熊内町5-2-24)
8月 7日(水)	14時~	上野会館1階(灘区赤坂通6-1-18)

**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

**申込期間 7月31日まで**

**実施期間 9月1日~2月28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**

神戸市東灘区魚崎北町

## サービス付き高齢者向け住宅 うはらハウス 入居者募集中

お問合せは、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

## 出資金現在高通知のお知らせ

(2024年3月31日時点)

**送付時期：7月下旬(予定)**

お問合せ先／ろっこう医療生活協同組合 生協本部  
☎078-802-3424 (平日9時~17時)

## 「阪神淡路大震災30年事業」

**手記・写真  
募集**

**テーマ 「阪神淡路大震災30年」**

**募集内容** 手記(400字以内)、**しきり** 9月末迄  
写真・記録

**送り先** ろっこう医療生活協同組合 生協本部

〒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

## 『無料なんでも相談』

医療や介護に限らず暮らしの中の困りごとの  
相談コーナーです。

**受付窓口** ろっこう医療生活協同組合 生協本部

☎078-802-3424 (平日9時~17時)

担当:古市 賢二(ふるいち けんじ)  
一級ファイナンシャル・プランニング技能士

## 読者のまたより

●「ケアベース水道筋」竣工の記事を読みました。身近にこういう施設があると、安心して老後の生活が送れます。地域医療福祉の中核的な存在になってほしいと願っています。(F・Yさん)

●いつも楽しく読ませて貰ってます。料理レシピはとても参考になり助かります。今月の「豆腐ハンバーグ甘酢あんかけ」はハンバーグに甘酢?と思いましたがとても美味しかったです。(K・Yさん)

●漢字パズルは難しいですね。四字熟語を調べる事で今まで知らなかった(忘れた?)熟語と意味を覚える事ができるので毎回何個かは知識が増えてる気がします。忘れていくのも多いと思いますが。(T・Tさん)

●ろっこう医療生活協同組合の医療や介護は、他と比較して、どのような特徴があるのか知りたいです。(I・Hさん)

●毎号知らないことを教えられる「四季のカルテ」今号も「労働安全衛生センター」の幅広さを知りました。身体的労働災害に限らず、パワハラ・カスハラなどの相談にも取り組んでおられるとは!時代ですね。(Y・Tさん)

答え  
Ⓐ ( )  
Ⓑ ( )  
Ⓒ ( )  
Ⓓ ( )  
Ⓔ ( )  
Ⓕ ( )  
Ⓖ ( )  
Ⓗ ( )  
Ⓘ ( )  
Ⓛ ( )

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

?

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／7月末日

### 6月号の「漢字パズル」の答え

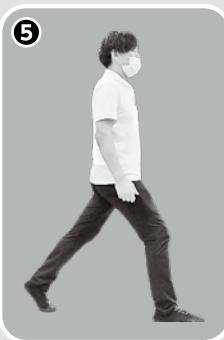
難行苦行	自由自在
異口同音	玉石混交
一刻千金	内憂外患
東奔西走	独立独歩
暴飲暴食	天変地異

遼		
	途	
遠		
		前

5月号数独パズル応募者数31人

# みんなの体操

## バックランジスクワット



- ①姿勢よく立つ
- ②右脚を1歩後ろに下げる
- ③まっすぐ下に体重を落とす
- ④①の体勢に戻す
- ⑤左脚を1歩後ろに下げる
- ⑥まっすぐ下に体重を落とす
- ⑦①の体勢に戻す

①～⑦までを1セットとして、10セットおこなう



### ポイント

\*後の脚のかかとは地面につかない  
できる人は、膝の角度を90度まで曲げる



ろっこう医療生協のYouTube

「健康いちばん  
チャンネル」



### ろっこう医療生協公式インスタグラム

ろっこう医療生協の楽しい活動などを投稿しています。よろしくお願いします！



### ろっこう医療生協 灘診療所公式ライン

診療所からのお知らせや健康づくりの取り組みなど、役に立つ情報を配信しています。



### 8月 夏季外来休診のお知らせ

日曜	8/9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
曜	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火
灘診療所	○	○	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	○	○							
うはらクリニック	○	休診	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	休診	休診	○

### 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	/	○	○	○	/	/

※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

2024年6月から月曜日の午後を休診としました。

#### 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)

#### 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

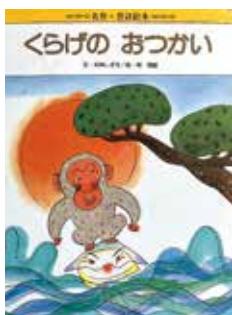
<http://nijihiro-clinic.jp>

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

だいすき  
絵本  
コーナー

くらげのおつかい  
文:天神しづえ  
絵:林四郎  
発行:ひかりのくに



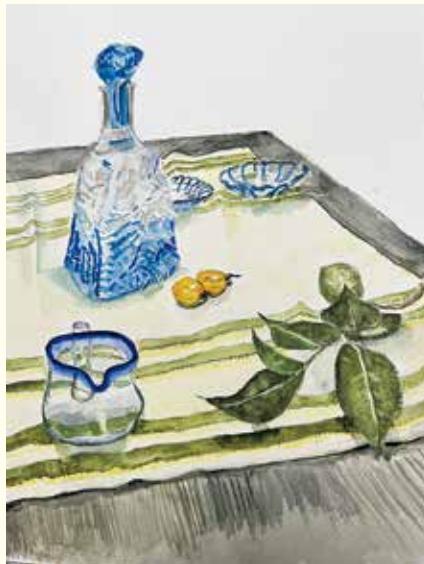
「むかし、むかし…」  
で始まる昔話絵本は、民話のもつ独特のやさしい語り口を味わい、今の子どもたちが生活している環境空間とはかけ離れた世界観へと誘い込まれていくおもしろさがあります。海の底にあるという「龍宮城」に住むおきさきが重い病気にかかり、治すためには「さるの生き肝」がよいという「たこ」の話を信じた王様が、くらげに「さるをうまくだまして連れてこい」と命じました。くらげとさるは、それぞれ知恵を出し合ってだまし合いをくりひろげていきます。4歳児、5歳児に読み聞かせた時、このおもしろさがよく理解でき、楽しんで聞いてくれました。H.K (葺合支部)

虹の  
ギャラリー

「涼しいねー」

三木 平さん (神戸支部)

夏らしさを求めて描きました



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。  
(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

## 豚肉と厚揚げの塩麹炒め

エネルギー(1人分)  
222kcal

厚揚げには豆腐の何倍もの鉄やカルシウムが含まれています。

材料(1人分)

豚もも スライス こま切れ	8枚	油	少々
厚揚げ約70g	6/8個	塩麹	少々
キャベツ	1/4個 3枚	塩	少々
おろしニンニク	少々	こしょう	少々
		大葉	1枚



作り方

〈下処理〉

厚揚げはボイルしておく。

〈レシピ〉

- ①フライパンに油とおろしニンニクを入れて弱火にかけ、ニンニクの香りがしてきたら、豚肉を入れて炒める。
- ②豚肉の色が変わってきたらキャベツを入れ、強火で炒める。

**感想:**キャベツのシャキシャキ感と塩麹を使うことで旨みとコクが出て全体がまとまり美味でした。  
大葉のアクセントも良かったです。



【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

〒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

