

2024

12
No.472

健康いちはん

 ろっこう医療生活協同組合

〒657-0825 神戸市灘区中原通2-2-1 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】16,189人 【出資金額】553,073,000円 【平均出資額】34,163円 2024.11.26現在

こんにちは、組合員訪問です！

秋晴れの10月31日、ケアベース水道筋の近隣組合員さん宅へ、組合員と職員で一斉訪問しました。ケアベース水道筋フルオープンのお知らせや、灘診療所から予防接種のご案内をしながら、いろんな話ができました。訪問行動は、医療生協のことをいっぱいお話しする機会となり、職員にとっても貴重な体験です。これからも継続していきます。



せっかくなので
増資をしようかな。
今度健康チェックも
受けに行くね。



ケアベース水道筋 ただ今 竣工記念増資 受付中

1回10,000円の増資をしてくださった方に、オリジナルエコバッグまたはワンコイン健康チェック無料券をプレゼント！



新住所

〒657-0825 神戸市灘区中原通2-2-1
TEL:078-802-3424 FAX:078-802-1649

マイナ保険証をお持ちでなくとも 資格確認書によりこれまで通り医療にかかります



2024年12月2日以降は紙の健康保険証は新たに発行されなくなりますが、その時点で **お手元にある健康保険証は有効期限まで引き続きご使用いただけます。(最長で1年間)**

それ以降はマイナンバーカードをお持ちでない、またはお持ちでも健康保険証と紐づけ登録していない場合は、加入している健康保険組合から「資格確認書」が交付されます。この「資格確認書」により、引き続き医療機関を受診することができます。

国のマイナンバー総合フリーダイヤル 0120-95-0178(無料)

1面 こんにちは、組合員訪問です！

4面 あれから30年 阪神・淡路大震災特集①

2面 介護相談室Q&A

3面 四季のカルテ「食中毒」

5面 生協強化月間特集

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

**認知症の症状がある場合、どのようなリハビリをするのですか？
また、どのような効果がありますか？**

A

患者様の状態や環境、関わりを持つ場面においてリハビリ方法は様々です。リハビリをすることによって、良い効果が期待できます。

認知症の方へのリハビリは症状の進行を防ぐためです。リハビリをしたからといって、劇的に症状が改善されるわけではありません。リハビリが刺激となり、認知能力が改善する場合もありますが、あくまで症状の進行スピードを遅らせるものと考えた方がよいです。

認知症の方へのリハビリ

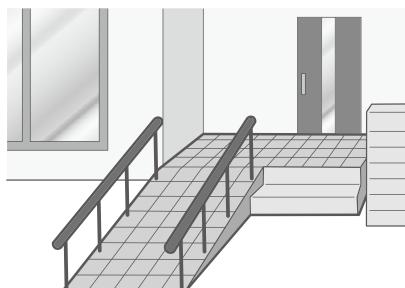
◎体操、脳トレ —— 笑顔を生み、生き生きと暮らせるように ——

心身機能や認知機能を改善させる狙いはもちろんですが、誰かと運動することを習慣化させることで、楽しみをつくり笑顔を生む効果もあります。認知症の方は活動意欲が低下し、閉じこもりになってしまふ傾向があるので、笑顔で生き生きと暮らすことも認知症症状を改善させるには適しています。



◎環境設定 —— 本人らしさを存分に ——

認知症の方に「〇〇をしてはいけない」「〇〇をすると危ない」「こちらの方法に変えた方がいい」とお伝えしても、理解して実行することが難しいことも少なくありません。長年してきた方法で安全に物事が行えるように環境を整えたり、動線を確保したりします。



◎ご家族に向けての介護相談 —— 色々な想いに寄り添う ——

ご家族が認知症の方を介護する中でよく聞かれるのは、「以前はできていたのにできなくなっている」や「どのように関わる事が適切か分からない」ということです。ご本人への関わり方で、認知症の方の精神状態は大きく変わり、認知症を持ちながらの生活の質も違ってきます。ご家族の不安や想いを聞き取り、関わり方のアドバイスや介護指導も行っています。



リハビリや介護相談を受け付けています。お気軽にご相談ください。

リハビリテーション部 ☎078-802-6031

食中毒の原因として、おそらく一番有名なものでしょ
う。食品や感染者の糞便等から、経口で感染するウイルス

月、まだ残暑が厳しいです。8月のコロナの増加は落ちてきました。しかし保健所からはコロナ以外にも麻疹、サル痘、食中毒等の情報がまわっています。テレビでも様々な感染症の報道がされています。今回はいくつかの食中毒（急性胃腸炎）についてお話しします。

ノロウイルス

焼き鳥屋に行つた数日後に発熱と下痢と聞けば、まず頭にうかぶ細菌です。夏ばかりでなく、一年を通して発生

です。食中毒は夏に多いイメージがありますが、これはどちらかと言えば寒い時期に流行します。潜伏期間は24～48時間。一般的には軽症で治まるのですが、高齢者では脱水から重症化することもあります。ワクチンも存在しませんので、基本的な消毒や食品の加熱等が予防になります。

カンピロバクター

食べた後に腹痛と聞けば、考
えねばならない食中毒です。
これは細菌やウイルスではなく寄生虫です。長さ2センチほどの白い糸のようで、肉眼で見えます。生きている魚介類の内臓に寄生しているのですが、魚介が死亡すると内臓から筋肉に移動します。これを人が食べると人の胃壁にもぐりこみます。腹痛はかなり強く、治療も通常の食中毒とは異なり、胃カメラを用いて、虫体がちぎれないように丁寧に掴みださなければなりません。

アニサキス

頻度の少ないものですが、7月に富山で発生していたので取り上げました。ボツリヌス毒素は酸素のない状態で発生する特殊な毒素で、毒性（筋肉を麻痺させる）は非常に強く、1グラムで成人100万人以上を死亡させると言われています。元々は土の中に入りこんでおり、食品にとりつき、真空パックや缶詰等の環境下で増えます。毒素そのものは十分な加熱で失活

します。この恐ろしいボツリヌス、最近ではお肌のしわ取りで利用されたりもしています。

四季のカルテ 食中毒

にじいろクリニック
片山 茂明 医師



四季のカルテ 食中毒

にじいろクリニック
片山 茂明 医師



していません。保健所からクリニックに来る報告のなかで、これも結構多い印象です。調理過程の不備がおもな原因になります。ノロウイルスと同じく特別な治療はなく、対症療法となります。非常にまれですが、腸炎の治癒後に特殊な神経疾患を発症することがあります。

O-157

忘れた頃にニュースに出てきたりしますが、大腸菌の一種です。通常、大腸菌は腸管内に常としており問題になることはないのですが、一部の大腸菌の作り出すベロ毒素が食中毒を引き起こします。食材また感染者の糞便等から感染するのはノロと同じ。重症化はまれですが、ベロ毒素により赤血球が破壊されること（溶血性尿毒症候群）になると、死亡もあ

ボツリヌス

頻度の少ないものですが、7月に富山で発生していたので取り上げました。ボツリヌス毒素は酸素のない状態で発生する特殊な毒素で、毒

性（筋肉を麻痺させる）は非常に強く、1グラムで成人100万人以上を死亡させると言われています。元々は土の中に潜んでおり、食品にとりつき、真空パックや缶詰等の環境下で増えます。毒素そのものは十分な加熱で失活

します。この恐ろしいボツリヌス、最近ではお肌のしわ取りで利用されたりもしています。

体内から毒素を出す意味があるので、下痢を止めると治療が遅くなってしまいます。食事がおいしい季節です。しっかりと対策をして、冬の味覚を楽しみましょう。

あれから30年 阪神・淡路大震災特集①



JR六甲道駅(写真提供:佐藤 博史さん)



神戸市灘区琵琶町(写真提供:佐藤 博史さん)

阪神・淡路大震災から、まもなく30年。今月と来月と2回に渡って特集いたします。今号では3人の方の手記を紹介いたします。経験や教訓を語り継いでいきましょう。

震災直後 家族の無事を確認

佐藤 博史さん
(本山支部)

1995年1月17日 朝 阪神大震災
震度7ちょうど出勤前で2階でこたつに入っていました。腰を上げて着替えようと思った瞬間、西の方からドーンと言う轟音と共に急に体が持ち上げられそのまま北方に向くこれは感覚ですが約30cm位引張られ次は南へガタガタガタガタと上下の揺れと横の揺れを繰り返しました。気が付くと私はタンスの下敷きになつていました。妻が1階から駆け上がり、「ヒロシさんヒロシさん」とドアを開けようとしましたが、倒れたタンスでドアは開きませんでした。

私は“ちよつと待つて、今タンスの下や”と平然と：平然とはこの地震が大きな被害をもたらしたものだとは全く想像もしなかつたからです。

タンスの下で私はゆっくりと体を動かしてドアが開けられる位置までタンスを移動、ドアを開けてくれた妻はタンスを持ち上げ、私に怪我が無かつたことを先ず喜んでくれました。そして3階に住む長女を呼び、当時の家族3人の無事を確認致しました。

みんな心に復興を願つて

吉田 昌浩さん
(葺合支部)

忘れもしない、1月17日の早朝、ぐっすり寝ていたところを突如、今まで経験したことのない揺れが襲いました。私は、自宅の2階で寝ていたのでしたが、揺れが収まった後、階下から母親の「早く助けてくれ」という声がするのですが、階段が崩れていて階下に行くことが出来ません。ベランダから下におりようすると、ベランダのすぐ下に地面がありました。1階が完全に崩れているのに気が付きました。ベランダ経由で地面に降りたのですが、どうすることも出来ません。隣の方がライターで壊れた1階の隙間を照らすとその光を頼りに両親が這い出てくれました。ほつとる間もなく、自宅が壊れてこれからどう

うしようか?何が出来るのか?考えましたが、結局、何も出来ないままに吾妻小学校に避難しました。避難所には1週間いて、自宅のがれきを撤去し、両親と妹は大阪の妹の会社が提供してくれた賃貸住宅に、私は垂水の会社の寮に入りました。私はボロボロになりました。三宮のまちが恋しくて、寄り添いたい気持ちもあり、交通機関が復旧した5月に退寮し、クワハウスの近くのアパートに引っ越しして三宮から兵庫区にある会社に通勤しました。あの時、なんども言えない気持ちの中で、みんな心に復興を祈つて頑張りました。そんな30年前が懐しくも、二度と起きて欲しくない気持ちです。

避難所を転々としながら勤務

小川 幸四郎さん
(神戸支部)

私は30年前の1月17日は灘郵便局郵便課勤務で5時46分には起きておりました。東灘区のマンション住まいで凄い揺れで部屋の家具等も倒れて来ましたが、幸い一人とも怪我はなく妻には「とりあえず郵便局へ行ってみる」と行きました。局の通用門はまだ開いてなく、よじ登り局内に入りました。区分台等局内全般に物が散乱しており、2階の組合事務所も扉が曲がり入れない状態でした。又

ておりました。それで、再び自宅へ戻りました。そこで、再び自宅へ戻りました。その後は灘区の大内郵政官舎に住む事になりました。妻は仕事が貝塚の保育所でしたので親元から仕事を行きました。当時、組合の支部長をしておりましたので組合員の安否確認や直ぐには仕事に抜けない組合員を自宅待機にさせる等全力を注ぎました。

生協強化月間 ラストスパート！

～集まろう！話そう！つながろう！～

地域組合員と職員が力をあわせて目標達成に向けて取り組んだ様子をご紹介します。

組合員ふやし

健康チェックで加入しました！

健康チェックに1人で申込するのはさみしいから、「あなたも組合員になっときよ」と声を掛け、一緒に参加しました。家族の介護で診療所や入院を利用しています。積み立て増資にも参加し、ボールペンもいただきました。入っていてよかった、本当にお世話になっています。

写真左／大野節子さん
(筒井支部)

テレビ体操とスクワットを毎日しています



一日一時間歩いています

仲良しのお友達と一緒に健康チェックに参加のお二人。

「ひょうごまるごと健康チャレンジ」にも
参加しました！

ずっと家族のことを一番に考えながらえらいなと思っています。倒れないかなと心配になるくらい。でもお互いこうやって健康のことを見遣り、考えながら、楽しい時間がもててよかったです。

写真右／有川美和子さん
(六甲北支部)

ワンコイン



健康チェック

23会場
開催！

健康チェック無料券
うれしいな～

今年も
大丈夫かな？



筋肉と脂肪のバランスがわかるインボディチェック、骨密度チェック、血管年齢チェックを、23会場で約250名の方が参加し、今の体の状態を確認しました。

出資金ふやし

目標
達成！



私も参加
しました

組合員活動や地域活動には何も参加できないのですが、増資も参加になると聞いてうれしいです。これからも、健康いちばんを通していろいろな情報をもらったり、ヘルパーさんにもお世話になったり、医療生協とつながっていけたらいいなと願っています。

写真右／井上由紀子さん(六甲北支部)

1億円増資運動、記念増資キャンペーンに
現在240名の方がご参加いただいている。

記念増資(10月～12月31日)
1回10,000円

特典

オリジナル
エコバッグ

または

ワンコイン
健康チェック無料券



※毎月、口座振替による積み立て出資で10,000円以上の方は
自動的に記念増資として取り扱いさせていただきます

予防接種のご案内

医療生協の各診療所・クリニックで接種できます

インフルエンザ予防接種

・65歳以上の神戸市民の方

1,500円 または **無料**

・65歳未満の方 **3,300円** または **無料**

コロナワクチン定期接種

・65歳以上の神戸市民の方

3,000円



接種予約等は各診療所・クリニックにお問い合わせください。

無料の条件等は神戸市のホームページ等でご確認ください。

帯状疱疹や肺炎球菌等の予防接種も実施しております。

医療 介護 年金 労働 相続 投資 子育て

『無料なんでも相談』

様々な暮らしの中の困りごと、相談コーナー

《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 1級ファイナンシャル・プランニング技能士



本山支部

1月9日(木) 12時30分~

田中公会堂 (東灘区田中町2-7-23)

参加費 1,300円 締切 12月27日(金)

お申し込み: 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)

西郷支部

1月14日(火) 11時45分~

木曽路御影店 (灘区徳井町2-1-8) *送迎バスあり

参加費 2,300円 締切 12月25日(水)

スクエアステップのご案内

歩く脳トレで楽しく運動 誰でも参加いただけます。ぜひ来てね!

日程	時間	会場
12月10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)
12月10日(火)	13時30分~	田中公会堂 (東灘区田中町2-7)
12月16日(月)	14時~	岩屋地域福祉センター (灘区岩屋北町2-5-3)

日程	時間	会場
12月18日(水)	14時~	大石東市住集会所 (灘区大石東町3-1-12 灘郵便局南側)
12月25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: ろっこう医療生活協同組合 生協本部 TEL 078-802-3424 (平日9時~17時)

読者のまたより

●「ロコモ予防体操」は、いつも写真がはっきりと見やすいので、少しづつ頑張っています。(H・Kさん)

●鳴海先生の軽登山の勧めを読んで、足を鍛えることはよいことだと思い、家から摩耶ケーブルまで歩いたり、篠原のコープさんまで買い物に行ったり、コースを変えて歩いています。(M・Sさん)

●この月末にインフルエンザの予防接種をする予定です。健康に留意しすぎることはないと思っています。(M・Iさん)

●インボディでバランスチェックに興味があります。やっぱり、そこそこ元気でないと何もやる気になれない。これからも注目しています。(O・Mさん)

●仕事場の人でしばらく前に帯状疱疹になって、まだ少し痛い、と言っている人がいます。旅行中に発症したので、直ぐに病院に行けなかったそう。帯状疱疹の予防接種を見て、本当に流行ってるんだなあ、と思いました。予防接種の勧めみたいなTVのCMも見ましたが、早くお医者さんに掛からないと後遺症が残るよ、ともっと周知徹底した方がいいのでは、と思いました。(K・Kさん)

？漢字パズルに挑戦！

一 帯 羊 肉

磋 磨 辛 苦

若 無 行 流

故 新 二 背

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。

捲	水	反	水	雲
狗	粒	切	人	土
知	重	頭	衣	律
琢	粒	来	傍	温

※ヒント 今に見てろ

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

〒657-0825
神戸市灘区中原通2-2-1
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／12月末日

11月号の「数独パズル」の答え

16 (Ⓐ5+Ⓑ2+Ⓒ9)

2	7	9	3	1	6	8	5	4
3	4	6	8	2	5	9	7	1
8	5	1	4	7	9	2	6	3
6	1	8	9	3	2	7	4	5
5	3	7	6	8	4	1	2	9
4	9	2	1	5	7	3	8	6
7	8	4	5	9	1	6	3	2
1	2	5	7	6	3	4	9	8
9	6	3	2	4	8	5	1	7

10月号漢字パズル応募者数30人

みんなの体操

新陳代謝を整えるストレッチ体操

効果：深い呼吸ができるようになります、新陳代謝も盛んになります



- ①足を腰幅に開いて立つ
- ②息を吸いながら右脚を前へ出し、両手を上に上げる
- ③息を吐きながら右脚を元に戻し、右側に体をひねる
- ④左も同様に行う



ポイント

*吐くときにしっかり踏みしめ、体全体で絞り出すようにしましょう



ろっこう医療生協の
「健康いちばんチャンネル」

診療所外来 年末年始の休診 (2024年12月～2025年1月)

日	12/27	28	29	30	31	1/1	2	3	4	5	6
曜日	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月
灘診療所	○	○	休診	休診	休診	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	休診	休診	○
東雲診療所	○	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	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	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	○

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。



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

2024年10月から午後の診察日を火・金曜日に変更いたします。

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

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

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)

□

だいすき
絵本
コーナー

ちび竜

文：工藤直子
絵：あべ弘士
発行：童心社



ちいさなつぶからうまれた、ちいさい竜、「ちび竜」。ちび竜はボウフラやタンポポ、トンボにフナ、モグラ等たくさんの中植物から、あたたかく見守られ、水、風、火をあやつり神通力をつける力を教わります。たくさんの時間と出会いがちび竜をでか竜へ。そして大きくなったら、でか竜は地球を抱ける頼もしい存在に。ページをめくる毎に成長していく、竜。力強い絵とともに、見開きで地球を抱いている竜の姿は圧巻です。神通力がある竜でも、最初はいろんな環境からいろいろ教わり、失敗しつつも前に進んで成長していくんだと、人生の指針にもなるような一冊。辰年最後の月に、この一年を振り返り、来年のステップとしていかがでしょうか。側において何度も読み返したい一冊です。 N.F (葺合支部)

〈紹介の絵本は、公共図書館で借りれます〉

虹の
ギャラリー

「オープンのあるキッチン」
(大人の塗り絵・色鉛筆)

出原 有子さん (摩耶支部)



海辺に近いキッチンをイメージして仕上げました。
まもなくスポンジケーキが焼き上がりそうです。
メリークリスマス☆

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。
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】657-0825 神戸市灘区中原通2-2-1
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

白身魚のから揚げ甘辛ソース

白身魚は脂肪が少なく、高タンパク質でヘルシーな食材です。

材料(1人分)

白身魚	1切
料理酒	小2/3
小麦粉	小1弱
片栗粉	小1弱
油	中1弱
白ねぎ(みじん切り)	適量
酢	大1
めんつゆ 三倍濃縮	中1弱
コチジャン とうがらし味噌	少々
上白糖	小2/3
ごま油	小1/2
おろし生姜	少々
白ごま	少々
緑豆もやし	1/4袋
にら(5cm幅)	1/10束
人参(千切り)	中1/20本
塩	少々

作り方

下処理

- 魚は、キッチンペーパーで水気をふき取り食べやすい大きさにカットする。臭みをとるために酒をふっておく。
- 野菜は指示通りにカットする。

レシピ

- 小麦粉と片栗粉を混ぜ合わせて、魚にはたいて油で揚げる。
- 鍋に、調味料と白ごま、白ねぎを入れて火にかけ、ソースを作る。
- もやし、にら、人参の付け合わせ野菜はボイルして塩で和える。

感想:

甘辛ソースがとてもタンパクな魚にあいました。野菜は、炒めてないのでシャキシャキしていて色も鮮やかで、美味しかったです。



出来上がり



【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

〒657-0825 神戸市灘区中原通2-2-1
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

