

2025

1

No.473

一人は万人のために、万人は一人のために

健康いちばん



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 16,208人 | 出資金額 559,226,000円 | 平均出資額 34,503円 2024.12.10現在



FUJIYAMAツインテラスから富士山 (撮影 小西 達也)

新しき

年の初めの
初春の今日降る雪の
いや重け吉事(あらたしき
としのはじめの
はつはるの
きょうふるゆきの
いやしけよこと)

理事長 小西 達也

皆様には、さわやかな新春をお迎
えのことと心からお慶び申し上げま
す。万葉集の最後を飾る和歌は、編纂
者の大伴家持自身が、天平宝字3年
(759年)の正月に因幡国府で詠ん
だ歌です。「新年の初春の今日降る雪
よ、豊作をもたらすという雪が降り
積もるように、今年が良い事も降り
重なりますように」という意味です。
この時、家持は勢力争いに敗れて左
遷され失意の中にいるのですが、希
望を託して詠んでいるのです。昨年は、能登半島地震はじめ日本
各地で起きた自然災害により、多く
の人が被災され、被災地支援のあり
方について多くのことを考えさせら
れる1年でした。本年は阪神淡路大
震災30年ですが、当医療生協の職員
で震災経験者は私はじめ数人となっ
ています。

1995年1月17日、震災当日の



北横岳(ハケ岳)にて

昼過ぎ、灘診療所に姫路医療生協か
ら1台のトラックが到着しました。
満載のポリタンクの水を届けていた
だいたこと、地震発生のおわずか数時
間後に「水」に思い至った、その英断
と実行力は忘れられません。本年は、
震災の体験と教訓をまとめ次世代に
伝える作業を本格化させます。事業面でも激動の1年でした。諸
般の事情により本部ビルの建て
替えが困難となり、また「小規模
多機能とががわ」を移転させざ
るを得なくなりました。しかし、
本部と小規模多機能を統合し、

②2面につづく

1面 新年のごあいさつ 理事長 小西 達也

4面 あれから30年 阪神・淡路大震災特集②

2面 介護相談室Q&A

3面 四季のカルテ「カリラ1995年」

5面 「健康いちばん」が届くまで/強化月間報告とお礼

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

「ケアベース水道筋」として新築移転させることができ、一億円増資運動も期限内に達成することができました。

一方で、昨年6月の診療報酬改定は内科系診療所をはじめ、病医院や介護事業所の収入に大きな痛手となり、全国で福祉医療の継続に大きな不安が広がっています。厳しい状況ですが、役員が経営をしっかりと学習・意識して「地域に密着した良質な医療・介護」を高いレベルで提供し続けなければなりません。なせば成る なさねば成らぬ 何事も 成らぬは人の なさぬなりけり

江戸時代中期の米沢藩の名君、上杉鷹山(ようざん)は、「財政再建」「産業振興」「心の改革」の3つの改革を断行し、藩士や領民に「自分は藩のために何ができるか」という意識を育てました。厳しい事業環境下ではありませんが、本年は灘診療所(有床診療所)のリニューアル事業を予定しております。さらなるご指導、ご鞭撻をお願い申し上げます。まして、新年のご挨拶とさせていただきます。



新春のつどいのご案内

2025年もみんなで一緒に食べて、楽しくスタートしましょう!



日 時	開始時間	支 部	会 場	参加費	申し込み締切
1月15日(水)	14時	とががわブロック	大石東町市営住宅集会所(灘区大石東町3-1-12 灘郵便局南側)	無料	1月10日(金)
1月21日(火)	12時30分	六甲南支部	六甲道組員センター(灘区桜口町3-2-2)	1,000円	1月14日(火)
1月23日(木)	13時	甲南支部	横屋会館3階(東灘区魚崎北町2-7-1)	1,500円	1月15日(水)
1月24日(金)	12時	ポートアイランド支部	UR67号棟集会所(中央区港島中町3丁目)	1,200円	1月20日(月)
1月24日(金)	12時	御影住吉支部	い蔵岡本店(東灘区岡本1-3-3)	1,300円	1月15日(水)
1月24日(金)	12時	鶴甲支部	木曾路御影店(灘区徳井町2-1-8) *送迎バスあり	2,000円	1月17日(金)
1月29日(水)	14時	灘ブロック	摩耶地域福祉センター1階(灘区天城通3-3-9)	無料	1月24日(金)
1月30日(木)	12時	六甲北支部	六甲道組員センター(灘区桜口町3-2-2)	1,500円	1月15日(水)
1月30日(木)	12時	中央ブロック	春日野地域福祉センター(中央区八雲通1-1-7)	1,200円	1月23日(木)

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)

介護相談室

Q

&

A

Q

訪問診療と訪問看護の違いは
なんですか?

A

訪問診療は主治医が、通院できない方の自宅に行き診察を行い、必要時医療行為、処方を行ってくれます。

訪問看護は主治医の指示のもと、看護師が状態観察と必要な医療行為、注射、排便処置などを行います。

また体調の変化に伴い、主治医に繋げて入院などの相談を行ったりします。看護指導を家族や、各サービスに伝えたり、必要時ケアマネジャーにサービスの調整をお願いしています。その方が安全安楽に自宅で過ごせるように援助させていただいています。



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

飲んでいるのは「カリラ1995年」、震災の年にスコットランドのアイラ島で醸された香りがいい酒だ。三宮のBAR Hacchoy「い」のひとは患者にブスッと刺された医者ね「マスターがカウンターの客たちに私を紹介する。客たちは驚きながらも話の輪に私を入れてくれる。このマスターはコミュニケーションの手の手練れ。一度来た客の顔と名前は憶えているしエピソードも必ず一つはつかんでいて上手にもてなしてくれる。私の場合はブスッと

刺されたというのがキーワード。灘診療所を移転新築しホットしたときにわき腹を診察室でブスッと刺されたのである。

前置きが長くなったが誰かと接触して仲良くなるにはハートとテクニクが必要であるが、私は昔から人見知りが強くないと言われていた。それがたまたま震災から10年たったころブスッとやられてしまった。大変痛かったし出血も1リットル以上であったろう。2か月の

療養の後にキューバに視察に行かせていただき少しは職場復帰できる気分になったものの以前に増してひとと話すことがしんどくなっていた。そのころ一人でふらっと入ったBAR Hacchoyでアイラウイスキーと出会った。ここで初対面の人間とのコミュニケーションも勉強させてもらった。声のトーンや視線、話の間の合いなどマスターの真似をしながら「正直にまっすぐ」ではなく相手によっては回り道して関係を作る方法も。

いまユマニチュードという高齢者介護の思想と方法論を勉強している。これ！面白い！皆さんも「ユマニチュード 動画」で検索して見られよ。荒ぶっていた老人がその人の前ではニコニコと歯を磨いたり風呂に入ってくれたりするさまは「やらせ」のようにさえ見える。現在私は200人ほどの認知症患者を診療していて家族も介護スタッフも思うよう

に動いてくれない相手に苦勞しているのだが、この方法論を習得すると介護される側もする側もずいぶん救われると感じる。術者は正面から目を合わせる、ゆっくりと声をかける、手を握り相手の存在を大切にするという「当たり前のこと」しかしていない。しかしそれが日常の介護でできていないことに気づかされる。

10年前からうはらクリニックで仕事をするようになり、当初は灘からわざわざ来てくださる外来患者さんばかりを診させていただいたが、今は甲南本道商店街近辺住人の受診もぐんと増えた。この商店街も震災直撃のあと、もとのようには戻ることができず、昔の人であふれかえった盛況は面影もない。うはらクリニック開業のころ近所にあった時計屋もパン屋もお好み焼き屋もみんな閉店してしまった。とっても店をしていた人はそこに住んでおり、今はクリニ

ックを頼りにしてくれる。

このごろ外来診療は忙しくなり当初のようににはゆっくり話を聞くことができないができるだけ生活のこと家族のこと楽しみにしていることを話してもらおう。この季節は震災のころの話が多くなる。天井の下敷きになってひと晩過ごしやと近所の人に救助されたこと、全壊の家を再建した苦勞、震災前は繁盛した自分の店のことなど思い出すのを避けていた現実も30年たつてやっと自然体で話すこともできる。その人の歴史を知ること診察や介護には重要な基礎となる。じぶんの歴史を語ること自体がその人の救いになる。そう感じながら目を見て手を少し強く握る。

わざわざネットで手に入れた「カリラ1995年」もこのグラスで終わりである。つぎはどんな酒が飲めるかな？新しい出会いと新たな年を楽しみにして、さあ生きていきましょう。

四季のカルテ

カリラ1995年

うはらクリニック

村上 正治 医師
(認知症専門医)



あれから30年

阪神・淡路大震災特集②

阪神・淡路大震災30年の取り組み

語り継いでいきたい災害の経験や教訓

見ず知らずの人が声かけあつてバケツリレーをして消火作業をしたこと、学校の校舎や体育館の床で赤の他人が身を寄せ合つて余震に怯えていたこと、校庭に長蛇の列を作つて並んで初めて口にしたバナナのこと、信号が壊れていて警官もいないのに譲り合つて事故無く人も車も往来できたこと、みんな困っているのに患者さんや組合員さんが医療生協の診療所に食べ物や衣類を届けてくださったこと等々。震災当時、「協同組合の精神を一口にいえば助け合い組織である。」賀川豊彦を体感しました。あれから30年。ろっこう医療生協の職員は200人を超えましたが、震災当時に勤務していた職員は、9人となっています。当時の経験や教訓を、震災を経験していない方々や若い世代に語り継ぎ、今後起こりうる災害に備えることが求められています。阪神・淡路大震災30年。ろっこう医療生協では、次の5つの取り組みを実施します。



安否確認の組合員訪問に駆けつけてくれた全国の医療生協の仲間たち

① 若手職員による震災経験
職員からの聞き取り

ボランティアの皆さんと一緒に炊き出し

震災の経験や教訓を聞き取り、継承していきまします。当時の苦労や、得た教訓を聞いて、今後起こりうる災害に備えます。全国から支援していただいた経験を聞くことで、現在のボランティア活動や組合員活動の源流を学びます。

② 聞き取り、手記、BCP
(事業継続計画)などで
記念誌を作成

震災当時の活動や教訓を記録し継承するために記念誌を発行します。2025年6月の総代会で配布したいと考えています。

③ 震災時の写真、資料などの
ホームページ等での
公開

震災の経験や教訓を広く共有できるように、ホームページ等で公開します。

④ (仮称)震災30年ウォーク

震災当時、ろっこう医療生協の事業所は、灘診療所、六甲道診療所、協本部だけでした。六甲道診療所から六甲道南公園、琵琶町公園、都賀川公園の慰霊碑を巡って、阪急王子公園駅西口を経由して灘診療所まで歩きます。2025年4月17日(木)実施予定。

⑤ ブロック、支部、けんこう
クラブ、職場での防災
減災企画の実施

震災の経験や教訓の継承と今後発生が予測される南海トラフ地震等へ備えを学びます。具体的には、神戸市の阪神・淡路大震災の語り部派遣や出前トークの活用、防災展示室(市役所4号館)の見学、研修受講、人と防災未来センターの見学、研修受講を計画実施します。ハザードマップの共有、事業所では自然災害BCP(事業継続計画)について共有して、今後に備えます。



灘区内あちこちで街かど健康チェックを実施

阪神・淡路大震災から30年
災害とアスベストを考えるシンポジウム

2025.1.12(日) 13:00~16:30(開場12:30)
三宮研修センター7階 (参加無料)

主催：災害とアスベスト-阪神淡路30年プロジェクト

【連絡先】NPO法人ひょうご労働安全衛生センター
〒650-0026

神戸市中央区古湊通1-2-5 DAIEIビル3階

TEL/078-382-2118

FAX/078-382-2124

WEBからの
お申込みは
こちら➡

能登豪雨災害支援コンサート
フルート・クラリネット・ピアノによるトリオ

1.17追悼と報告「能登豪雨災害現地の今」

報告者：村井雅清(被災地NGO協働センター顧問)

日時：2025年1月17日(金) 14:00開演(13:30開場)

参加費：一般/3000円

障がい者・大学生以下/2000円 [全席自由]

収益全額を子ども舞台芸術災害支援対策室(全国の劇団やパフォーマーが、能登の子どもたちに人形劇やコンサートなどを届ける活動をしています)に寄付します。

会場：神戸市立灘区民ホール5階大ホール

予約と
問い合わせ

電話 090-1480-0210(しきもり)
090-3712-4383(米川)

メール
yr.kodomojunka@gmail.com

「健康いちばん」が届くまで

ボランティア
大募集中!

健康いちばんは、約16,000人の組合員さんの元へ届けられています。健康いちばんが皆さんの元へ届くまで、たくさんのボランティアに支えられています。そんな健康いちばんボランティアをご紹介します。

編集委員会 ボランティア

毎月、各地域の組合員と職員で、どんな紙面にするとみなさんに読んでもらえるか、私たちの健康づくり活動が広がるかと、意見を出し合い紙面づくりをしています。



印刷完成・配送



健康いちばんづくりに参加できて楽しいですよ。
もっとたくさんの人と一緒につくりたいです。



「簡単な作業なので、みなさんご協力してください」

毎月の発行日(第1木曜日)、到着した健康いちばんを、手配りボランティアお一人お一人の配布袋に、数を数え袋詰めしています。現在の作業場所は、

- ・東灘ブロック：東灘組合員センター甲南、9時から
- ・六甲道ブロック：六甲道組合員センター、9時30分から
- ・とががわブロック：レンタルスペースKiten、9時45分から
- ・灘ブロック：ケアベース水道筋2階、10時から
- ・中央ブロック：しののめ組合員センター、10時15分から

仕分け ボランティア

機関紙配布 ボランティア

現在約450人の機関紙配布ボランティアの方が、組合員宅ポストまで手配り配布をしています。ご近所3軒からでも大丈夫。お買い物、お散歩ついでに、ウォーキングがてらに。毎月1回(発行日は第1木曜日)、ご都合いい時にできるボランティアです。



「こんなに長く続けられるとは思っていませんでした。愛犬と一緒に配ったり、少しは健康づくりになったのではと思っています。」

健康いちばん配布者募集地域

以下の地域以外も募集しています。できるかしら? やってみようかな? と思ったらぜひ下記までご連絡ください。「健康いちばん」を配って、健康になりましょう!

募集地域	
灘区	畑原通、天城通、福住通、岩屋北町、船寺通、鶴甲、篠原台、浜田町、友田町
中央区	籠池通、旗塚通、国香通、脇浜海岸通
東灘区	青木、御影中町

ろっこう医療生協本部
組合員活動支援部
☎ 078-802-3424
(平日9時~17時)

強化月間 報告とお礼

昨年10月から11月の2か月間、生協の仲間、出資金増やし、健康チャレンジ、健康チェックなどたくさんの広げる取り組みにご参加いただきまして、ありがとうございました。

これからも、健康づくりを楽しく地域に広げる活動を一緒に取り組みましょう。

強化月間中

組合員	90人増
出資金	15,197千円増
ひょうごまるごと健康チャレンジ	約800人

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
1月 7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)
1月14日(火)	13時30分～	田中公会堂 (東灘区田中町2-7)
1月15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)
1月15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)
1月20日(月)	14時～	岩屋地域福祉センター (灘区岩屋北町2-5-3)
1月22日(水)	14時～	なだ組合員集会室 (灘区水道筋6-7-14)
1月22日(水)	14時～	六甲道組合員センター (灘区桜口町3-2-2)
1月23日(木)	14時～	熊内集会所 (中央区熊内町5-2-24)
1月28日(火)	10時～	横屋会館2階 (東灘区魚崎北町2-7-1)
2月 5日(水)	14時～	上野会館1階 (灘区赤坂通6-1-18)

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)



訃報

いのうえ つとむ

井上 力 元専務理事が2024年11月28日に
ご逝去されました。75歳。



設立発起人として灘医療生活協同組合(現ろっこう医療生活協同組合)創立に奔走。理事、専務理事、監事をつとめられました。この間、神戸市議会議員を4期16年つとめられました。

ご生前のご活躍に心より感謝申し上げますとともに、謹んでご冥福をお祈り申し上げます。

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

読者のおたより

- あれから30年、辛い話ですが朝ドラでもやっていると思い出します。みんなよく頑張りましたね(O・Yさん)
- いつも漢字パズルは楽しみにしています。(K・Hさん)
- 四季のカルテの食中毒の話、参考になりました。(H・Kさん)

灘ブロックイベント

灘診療所移転20周年記念

けんこうクラブ 春待ちあったか文化祭

日時 2/25(火)～28(金) 作品展示

2/26(水)～28(金) イベント予定

場所 灘区民ホール 1階

詳細は2月号でご案内します。

答え (A) () + (B) () + (C) () || () ()

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

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

〒657-0825
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@rokkko-mcoop.or.jp



締切日/1月末日

12月号の「漢字パズル」の答え

一衣帯水 羊頭狗肉
切磋琢磨 粒粒辛苦
傍若無人 行雲流水
温故知新 二律背反

捲 土 重 来
捲 土 重 来

11月号数独パズル応募者数28人

みんなの体操

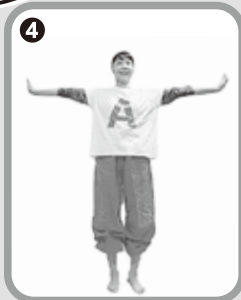
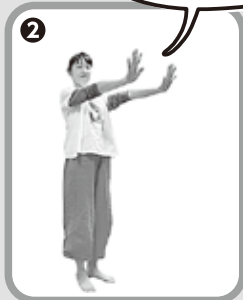
新春・和はは体操

歌と体操で心と体を整え、新年を気持ちよく迎えよう！

息を
吸いながら

笑顔で
ワハハハ〜と
息を吐きながら

指先まで力を入れ
ピンと張る



- ① 手を胸の前でパー
② 手を前に突き出す
③ ①と同じ動作

- ④ 手を横に突き出す
⑤ ①と同じ動作

- ⑥ 手を上に突き出す
⑦ ①と同じ動作
⑧ 手を下に突き出す

好きな曲に合わせて①～⑧を繰り返す



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Instagram

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 難診療所公式ライン

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

難診療所 [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

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://nijiiro-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

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

ちびゴリラのちびちび

作：ルース・ボーンスタイン

訳：岩田みみ

発行：ほるぷ出版



小さな可愛い動物を…
大きな身体と沢山の力を持
っている動物達が…とても
優しくしてくれる、心が温ま
る絵本です。優しさの学び
が伝わる絵本。優しい動物

達の表情の「絵」がとても素敵で癒されます。保育士の絵本研修で出会ったその本の、研修内容がとても印象的でした。絵本の最後に「お誕生日おめでとう」と、大きくなったちびちびがケーキを貰うのですが、絵本を見ている子ども達は、文字を見ないでしっかり絵を見ているから、何歳の誕生日か解るそうです。それは、ろうそくの数をかぞえているから。でも大人はつい文字を追って文章で理解するので、文章にない内容は解りづらいそう。「絵」が繰り広げる想像の世界を育ててくれる素晴らしい絵本です。 H.H(灘中央支部)

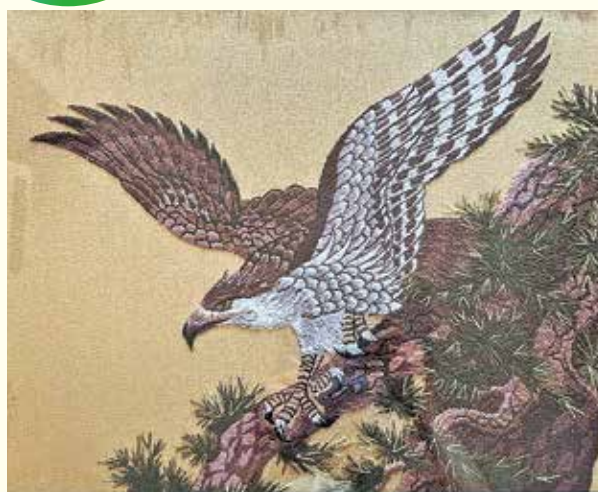
〈ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます〉

虹の

ギャラリー

「鷹」文化刺繍

平郡 有利子さん (六甲南支部)



震災30年の節目、羽ばたく向こう2025年が
世界平和でありますよう

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

揚げ鶏と野菜のうま煮

エネルギー(1人分)
276kcal

鶏ムネ肉に含まれるイミダゾールジペプチドには強い抗酸化作用があり、
疲労回復効果が期待できます。

材料(1人分)

鶏ムネ肉(30g)	3個
料理酒	小2/3
醤油	小1/3
片栗粉	小1強
油	中2/3
たけのこ(一口大)	小1/6個
しいたけ	1個
玉ねぎ(くし型切り)	中1/8個
人参(短冊切り)	中1/10個
油	少々
おろしニンニク	少々
水	150g
和風だし顆粒	少々
醤油	小1
みりん	小1
料理酒	小2/3
上白糖	小1/4
インゲン(ボイル)	5g

作り方

〈下処理〉

- ・鶏肉をAで下味をつける。
- ・しいたけは3等分を目安に食べやすい大きさに切る。
- ・インゲンはボイルし、斜め1/2にカットする。

〈レシピ〉

- ① 鶏肉に片栗粉をまぶして180度くらいの油で揚げる。
- ② 鍋に油を敷き、たけのこ、しいたけ、玉ねぎ、人参を炒める。
- ③ ②にBを加えて野菜に火が通るまで煮る。
- ④ ③に①を加え、ひと煮たちさせる。
- ⑤ 皿にバランスよく盛り付け、インゲンを飾る。

感想：

鶏ムネ肉を揚げ、野菜を炒め、たっぷりのだし汁で煮ているので、優しい味に仕上がりました。



からだ
想
い
メニュー

【資料提供】ウオクニ株式会社
(灘診療所の給食業務等を委託しています)

