

健康の輪・助け合いの輪・世直しの輪

# 三つの輪

神戸医療生活協同組合

ISO9001認証取得

発行 道上 哲也 編集 しかん紙委員会

〒653-0036 神戸市長田区腕塚町2丁目2-10

本部 ☎078(641)1651

神戸医療生協

検索

転居などで住所が変わるときは  
必ず、医療生協本部までお知らせください。

## 主な記事

知っておきたい  
身近な病気の話 …… 2面

生協会館での  
平和のとらえ方 …… 4面

シリーズ  
下町の緩和ケア病棟① …… 5面



組合員数 5万6,186人 出資金総額 19億1,692万450円

1人あたり出資金 3万4,117円 支部 53支部 班数 488班 7月31日現在

神戸協同病院 ☎078(641)6211  
ひまわり診療所 ☎078(941)5725  
きたすま歯科 ☎078(741)7224  
訪問看護STつばさ ☎078(646)2371

いたやどクリニック ☎078(611)3681  
ほのほのの郷 ☎078(949)2345  
いたやど歯科 ☎078(612)3160  
訪問看護STにじ ☎078(975)9575

番町診療所 ☎078(577)1281  
協同歯科 ☎078(913)1155  
生協なでしこ歯科 ☎078(978)6480  
訪問看護STかけはし ☎078(948)3375

2017年  
**9・10**月号  
No.357



## 知っておきたい 身近な病気の話

### サルコペニアって 知っていますか？

高齢化社会、まっただ中です  
ね。神戸医療生協では、「いくつ  
になっても、元氣もりのりのお年  
寄りであってほしい！」そんな思い  
から、「サルコペニア」の予防に  
力を入れています。

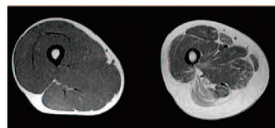
「サルコペニア」、聞きなれない  
言葉ですね。「一緒に勉強していき  
ましょう。」

#### ②サルコペニアって？

サルコ＝「筋肉」、ペニア＝  
「減少する」なので、サルコペニ  
アは筋肉減少症という意味です。  
全身の筋肉量と筋力が減少し  
て、日常生活に支障をきたす状態  
です。そのまま、進行すると寝た  
きりになってしまふおそれがあり  
ます。

#### ③どんな症状が あるの？

「疲れやすい」「動く  
のが億劫」「握力が落  
ちてきた」「歩くのが  
遅くなって青信号で渡  
りきれない」なんてこ  
とはないですか？



大腿部CT像 左：正常 右：筋肉  
がかなり痩せています

- ④簡単なチェックポイントは、  
ありますか？
- 「筋肉の量が減る」のがサルコペニアです。加えて、筋力の低下や運動能力が落ちてきます。要注意なのは
  - ふくらはぎが細くなった…一番太いところが30cm以下
  - 歩くが遅い…4m歩くのに5秒以上かかる
  - 握力が落ちた…男26kg以下、女18kg以下
- 病院の外来や班会でチェックする  
というですね。

#### ⑤原因はなんですか？

以下のような原因があるといわ  
れています。

1. 加齢…はつきりした病気はないが、加齢とともに徐々に筋肉が減ってきた。
2. 身体活動の低下…運動しない生活スタイルやベッド上の安静時間が長い。
3. 栄養不足…胃腸疾患

のために食事摂取が不十分だっ  
たり、極端な偏食、栄養のバラ  
ンスが悪い特に蛋白質の不足。  
4. 疾患によるもの…がんやいろ  
いろな臓器障害（心臓、肺、肝  
臓、腎臓など）で体力が消耗が  
したり、食事が減った。

#### ⑥サルコペニアの治療は？

加齢が原因の場合は、筋トレが  
有効です。そして蛋白質も含めた  
バランスの良い食事が重要です。  
ベースに疾患があるサルコペニ  
アは、何と言っても元の疾患の治  
療が大切です。

そして、食事をとれるように、  
料理の工夫やリハビリを頑張っ  
てもらうことが必要ですね。

体調が悪くなって、絶食とベッ  
ド上の安静が長く続く、サルコ  
ペニアがさらに進行するといふこ  
とは、多いと思います。

#### ⑦頃から注意することは？

バランスの良い食事と適度な運  
動が大切です。  
そして、持病があれば悪化しな  
いようにしっかりとケアしてくださ  
い。現在、目立った病気がない方  
も、定期的に検診などを受けて、  
「からだのメンテナンス」に気を  
つけましょう。

## カンガルー のポケット

80

### ほんやくコンニャク

小児科医 木村 彰宏



#### 親のひとこと子どものホンネ

「宿題やったの？」「今しようとしてたのに」「いつもそう言ってる、やらないんだから」「わかっているよ、うるさいなあ」。子どもの将来を思い心配し、声掛けのつもりが反響に  
出会い、不快な時間が流れていく。  
何がすれ違いの元なのか、前号では、しかるおこるという2つの言葉で説明を試みました。心を鎮めて整理して、それでも気持ちが収まらない方に、今回はとおきのお話を  
しましょう。

ドラえもんの秘密道具の一つに「ほんやくコンニャク」があるのをご存知ですか。データベースには「これを食べれば、日本語が外国語に、外国語が日本語に聞こえる。会話だけでなく、外国で書かれた文章を読むことも可能。さらに外国人だけでなく、宇宙人、動物、ロボット  
の言葉、古い言語なども翻訳できる」と書かれています。

先ほどの男の子の前で、「ほんやくコンニャク」をひとくち食べるとあら不思議、子どもの声が聞こえます。「今日は、どの宿題からしようかな。算数は後回しにして、国語の本読みからはじめようかな。とりかかるまでに時間がかかるけど、この子なりに頑張ってるんだねって、優しい気持ちじゃわきおこります。予防接種を受けに来られた幼児さん。「おあさんのバカ、ばか、バカ」と叫びます。「ほんやくコンニャク」を食べると、「こわいから、おかあさん、ボクの手、しっかりにぎってね」と助けを求める声が聞こえます。  
教室で席を離れる小学生。「ちやんと席について、話を聞きなさい」と先生が注意されています。「ほんやくコンニャク」を食べると「あれ、パトカーのサイレンの音が聞こえるよ。何が起きたか気になるなあ。見に行ってみようかな」と、興味いっぱいの子どもの声が聞こえます。  
遅く帰宅した高校生。「お弁当箱出して、早く洗ってね」と促すと「うるさいなあ」の一言「明日からお弁当は、無しですからね」と、愚痴のひびきも聞こえます。

「ほんやくコンニャク」を食べたあと、ナナとハッチャンとお散歩に出かけると、「おとうさん、スマホばかり見てあぶないんだから。車にひかれないうちに、わたしが注意してあげなくっちゃ」とナナちゃん心配声が聞こえます。  
手作りの「ほんやくコンニャク」こんな便利な「ほんやくコンニャク」ですが、残念ながら市販はされていません。手作りが原則なので、ここで作り方を説明しましょう。スーパーに出かけたら、コンニャクを一つ買ひ物かごに入れてみましょう。おうちに帰って早速お料理します。味付けは和風だし、味噌風味でもかまいません。ポイントは特別な調味料を使うこと。相手の人を大切にしようと思う「特別仕立てのお醤油。相手の人と分かりあいたいと望む「特注品のお砂糖。相手の人のしあわせを願う「プレミアムなみりん」をたっぷり入れて、時間をかけて煮込みます。食べる時には作った時の気持ちをもう一度思い出して、相手の表情を見て、言葉に耳を傾けながら、ゆっくりと味わいます。心配なのは食べ過ぎること。「ほんやくコンニャク」は「付度コンニャク」に化けてしまいます。  
カンガルーの世界では、「ほんやくコンニャク」の代わりに「ほんやく草」が大流行。大切に育ててかみしめて食べます。かわいい子どもや大切なお年寄りや仲良く暮らすには、「ほんやく草」は欠かせないアイテムですよ。

## キラッと 輝く看護



### 高校生一日看護体験

今年の夏も72人の高校生たちが、神戸協同病院やいたやどクリニックで看護師体験に参加しました。患者さんの車椅子をおしたり、手浴や足浴をしながら患者さんとお話をしたり、食事の介助をしたりするなど、看護師の仕事を実験・見学できる貴重な企画です。



1日の最後の感想交流では、「病院のイメージは、冷たい感じ。だったのですが、今日いっきに病院はあたたかい場所というイメージに変わりました」「『いのちはみんな平等』というのがとても印象に残り、患者さんのことを一番に考えているのと思いました」「病院にいるすべてのスタッフの方が明るく笑顔で優しく、素敵な方ばかりでした」「私も○○さんのような看護師になりたいです」といううれしい感想に、私たち受け入れ側が元気をもらいました。この取り組みで、看護師をめざす高校生が増えるとうれしいです。

## 第1回 健康カレッジ 開催



7月24日に新長田ビブレホールで第1回健康カレッジを開催しました。内容は、医療生協の健康づくりと健康チェックをマスターしようということで、井上専務より、医療生協の社会的使命と健康づくりについての話がありました。その後、保健師2人による健康チェック講座を行い、普段されている測定方法などを再確認してもらえようクイズ形式で行いました。グループでクイズの答えを考えてもらう中で、普段の健康チェックが合っていたのか、間違っていたのかを認識してもらったことができ、皆さん和気あいあいと講座に参加されていました。参加者は32人で、参加者からは「普段そこまで考えて測定することができていなかった」、「新しいことを知ることができてよかった」といった意見もありました。

健康カレッジは6回シリーズで開催（※詳細はP7参照）していますので、是非ご参加ください。

（健康まちづくり部 健康推進課  
保健師 岡本啓克）

臨床心理士の堀が  
ナビゲートします!



## シリーズ 下町の緩和ケア病棟①

神戸協同病院に緩和ケア病棟がオープンしてから6月で2年が経ちました。この2年間、緩和ケアにかかわるスタッフそれぞれが、試行錯誤しながら一歩ずつ私たちの目指す緩和ケア医療の実践に取り組んできました。今回から3回シリーズで「緩和ケア病棟の今!」をご紹介します。

### 病棟ボランティアさんの1日に密着!

#### 10:00 花壇・花活け

園芸に詳しいSさんに教えていただきながら、少しずつ種類を増やしていきたいです。

#### 11:00 ワークショップ(絵手紙)

患者様のできるかなの不安は、できたの笑顔に変わります。「下手でもいい、下手がいい」を合言葉にみんなで楽しんでいます。(Wさん、Aさん)

#### 14:00 お菓子作り

いつも素敵なお菓子を作ってくれるIさん。食欲がない患者様が「美味しい」と食べてくれると、何より嬉しいと話してくださいました。人気のお菓子は水羊羹とコーヒゼリーです。

#### 15:00 ティーサービス

コーヒー・紅茶とお菓子を届けます。綺麗なカップで美味しいお茶を飲みながら、ゆったりと午後のひとときを過ごしていただけたらと思います。毎日のティーサービスを心待ちにしている患者様もおられます。

### ボランティアさんの声

日々の活動で心がけていることは、笑顔で明るく接することです。患者様やご家族の方の「ありがとう」や笑顔に、私たちが元気をいただいています。(Tさん、Fさん)



### 緩和ケア病棟のイベントでも大活躍のボランティアさんをご紹介します!

#### ★カメラマン(Kさん)

本格的な一眼レフで、最高の瞬間を写真に残してください。患者様やご家族の方もとても喜んでくださり、お部屋に飾っています。

#### ★音楽療法(Yさん)

一緒に歌って、一緒に演奏して、元気になる。受け身ではなく、患者様自身が何かを発信することの大切さを感じながら、活動をしています。

#### ★フラダンス(Yさん)

華やかな衣装をまとい、心地よい音楽にのせて、フラダンスを披露してください。患者様やご家族の方も見入ってられました。



## 生協会館「たんぽぽの家」

(長田北部支部)

8/5

「平和のつどい」と題して神戸空襲の際のDVD鑑賞会を開催しました。アメリカ軍が当時撮影した記録映像と、「火垂るの墓」原作者、野坂昭如さんの解説で綴る貴重なDVDでした。長田や新開地などの被災状況、そこで生きる人々の生活の様子など当時をリアルに振り返ることができました。DVD鑑賞のあとは戦時中の食事を再現したといくさんやまもいもがふるまわれ、参加者はその時代を振り返ったり、当時の様子について考え、交流を深めました。



## 2017年夏 生協会館での

## 平和のとりくみ



取材当日には、お二人の方が見学に来られていましたが、お一人は長田区で終戦を迎えられた男性。遺品や当時の写真を前に、戦時中や終戦時の暮らしを語りおられました。「かがやき」の戦争展には、修学旅行で広島へ行く中学生が、事前学習で来られた事もあるそうです。

## 生協会館「かがやき」

(西区なでしこ支部)

7/13~17

## 生協会館「こすもす」

(西区おしんべ支部)

7/25~29



戦争の対極にいる私たちに、平和を愛する地域の仲間がいます。これからは仲間と共に戦争展を続けていきます。そして、多くの方に参加いただき、子どもたちに「平和な世界を残したい」と思っています。

二度と戦争の惨禍をくり返さないために。平和のための戦争展は毎年開催され、支部が大切にしている取り組みです。毎年多くの方が訪れ、戦争体験を話して下さる方もいます。昨年はみんなで当時の手紙や記事を持ち寄り展示しました。

世界で初めて、「核兵器禁止条約」が122か国の賛成で結ばれました。核兵器に「悪の烙印」を押す歴史的な条約です。そんな夏に取り組まれた、各生協会館での「平和のとりくみ」を紹介いたします。戦争展や原爆パネル掲示、戦争体験を語る会など、平和の夏にふさわしい取り組みですね。



少し準備不足もありましたが、事前に狩場台、花台にチラシを置き、写真・モンペ・水筒・防毒マスク・千人針などの展示、2階への階段を使い広島・長崎の原爆資料、写真を掲示しました。今年は特に暑く人通りも少なく、来ていただけるか心配しましたが、班会に来られた組合員さん、チラシをみて来館された方、ほんとうにありがとうございました。最終日お母さんと来られた小学1年生の感想「原爆の写真がすごかったです」。もって大勢の子どもさんにみていただけたと思います。



## 生協会館「あじさい」

(西区西神支部)

8/1~5

## 10月1日スタート集会

あの/今井先生の話を聴ける!



今井一彰先生は福岡で開業されている内科医です。薬を使わずに体を治していく、体の使い方を覚えて薬を減らしていくといった観点から口を閉じて鼻呼吸することにこだわりの「あいうべ体操」を全国に広める活動が続けておられます。最近ではテレビで紹介される機会も増え知る人ぞ知る先生です。

「あいうべ体操」は口の周りの筋肉と舌の筋肉を鍛える体操です。舌に筋力をつけることで舌を口の中で正しい位置にもっていき口を閉じ鼻呼吸を促します。鼻呼吸が自己免疫力を高め、毎日実施している小学校ではインフルエンザを発症する児童が激減しています。

健康チャレンジで「あいうべ体操」に取り組んで今井先生講演のスタート集会を650人の参加で成功させました!

## 原水爆禁止世界大会に参加して

核兵器禁止条約が7月7日に採択された事もあり、7000人近い人が世界中より集い、華やかな雰囲気さえ感じました。

午後からは84歳の男性の被爆者体験のお話を伺いました。被爆6年目で発症、その当時原爆症は伝染病のように言われ、隠すような、隠れるような生活。被爆者手帳を取得するには3人の証人が必要とされ、その3人の証人を探すができなかったところ、平成3年、証人が3人から1人に条件が緩和され、やっと手帳が交付。治療ができるようになった。長い長い極貧生活、戦争の悲惨さを涙ながらに語られました。



放射能被爆の影響は一生続く。それどころか死後も続く、4代・5代に渡り親族に影響が報告されています。これ以上被爆者を生んではならないと心にかたく誓いました。

西区なでしこ支部 加藤紀登子

イラストをヒントにして、二重ワクの6文字  
をうまく並べてできる言葉は？



### 応募方法

●切/9月30日(土) 必着  
宛先/神戸医療生協本部編集部 (住所は表紙参照)  
●ハガキに「解答・住所・氏名・年齢」を記入の上、  
余白にご意見、通信などもあわせてお寄せください。  
匿名希望の方は、その旨お書き添えください。  
●パズルの正解者の中から次の10人の方に1,000円  
分の図書カードを郵送させていただきます。  
大山睦子/上野富子/岸本美津子/木下直子/堂  
上定利/日高信子/福武祥子/松本瑛子/萬水幸  
子/美澤よしみ (敬称略)

## クロスワードパズル

### ヨコのカギ

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 1 男声の最低音域      | 14 わけ           |
| 3 ウサギが見て跳ねる月?  | 16 王将の逃げ道なし     |
| 7 ガッツポーズで影みえます | 17 失敗です         |
| 8 時々という意味。……ある | 19 きちようめんなこと    |
| 9 カモが背負って来る?   | 21 どこまでも前方にすすむ駒 |
| 11 お金です。お……    | 24 下水管などに出入りする穴 |
| 12 外国のお金のことです  | 25 西アフリカにある内陸国  |

### タテのカギ

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1 悪いことをすると当たる?  | といえ、「ふ……で〜」     |
| 2 英国発祥のインドアラケット | 13 通称は安芸の宮島     |
| 3 英語で「アクシデント」   | 15 無理なことをするとえ。  |
| 4 気持ちがよくなる船     | ……を山にする         |
| 5 白髪交じりです。……塩頭  | 18 夏でも滑れるグラス……  |
| 6 箱根駅伝5区によく登場   | 20 そば、うどん、ラーメン  |
| 10 京都・高山寺に伝わる絵巻 | 22 ナチス強制収容所を描いた |
| 物「鳥獣……」         | ベストセラー「……と霧」    |
| 11 「レット・イット・ゴー」 | 23 標高は国内5位。……ヶ岳 |

No356(7・8月号)の答え ヤマビラキ (山開き)

法律相談 神戸協同病院 9/15(金) いたやどクリニック 9/28(金) 協同歯科 9/12(金)  
(無料・要予約) ☎641-6211/18:00~ 10/20(金) ☎611-3681/18:00~ 10/26(金) ☎913-1155/19:00~ 10/10(金)

2017年9・10月健康づくりイベント 問合せ 本部 健康推進課 ☎078-641-4322  
E-mail: health@kobe-iseikyo.or.jp

|        |         |                   |                                       |
|--------|---------|-------------------|---------------------------------------|
| ウォーキング | 9/20(水) | 神戸の映画ロケ地めぐり(予定)   | 参加費300円 集合:10:00<br>集合場所:JR三ノ宮駅 中央口北側 |
|        | 10/9(月) | WHO世界と歩こう~しあわせの村~ | 参加費無料 集合:10:00<br>集合場所:しあわせの村 芝生広場    |

健康カレッジ 6回コース 参加費それぞれ300円(会場:新長田ピフレ会議室A)

- ③糖尿病にならない生活を! 9/29(金)14:00 ④足腰丈夫体操 10/30(土)14:00  
⑤舌力アップ・あいうべ体操の効果と方法 11/30(金) ⑥脳いきいき認知症予防 12/20(金)

### ボランティア大募集!

- ①いるかサークル「こどもと親の居場所づくりの場」  
小さいお子さんやお母さんと一緒に時間を過ごして  
いただける方。  
第1~第4木曜日 12:00~14:00  
(新長田クワイエット第2ビル1階)  
②ウォーキングイベントのスタッフとして参加して  
いただける方。(実際のコースの下見も行きます)

### 地引き網

10/14(土)  
10:00~12:00



場所 須磨海浜公園(須磨水族園浜側)  
参加費  
大人 組合員 1,000円  
非組合員 2,000円  
子ども(対象4歳以上小学生以下)  
組合員 400円  
非組合員 800円

### 書籍版 好評発売中 カンガルーの ポケット

いたやどクリニック  
木村彰宏 著  
定価 1,200円



ご購入の申し込みは、神  
戸医療生協の各事業所の  
窓口、または本部へお電  
話をお願いします。代金  
振込支払い・郵送もでき  
ます。(振込手数料・送料  
は購入者負担となります)  
本部 ☎078-641-1651

## 伝言板

◆カンガルーのポケットはいつも参考になるいい事が書  
いてあります。私の孫も自分の子どもを「しかる」は  
愛情「おこる」は感情という事が分かっていてしっか  
っているのかなと思います。

(明石市 三浦松代)

◆「三つの輪」配布ありがとうございます。高齢者にな  
り、ボケ防止の面から何か活動参加したく思うので  
すが長田地区?では、どこで活動しますでしょうか。  
お掃除のお手伝いでもできます!!

(長田区 加山穂子)

◆医療生協の乳がん検査を受け病巣を見つけていただき  
命びろい。まる9年。おかげ様で二人の孫にもめぐま  
れました。身近な医療生協ですね。

(加古川市 井上清子)

◆うっかり屋さんにとってありがたい事です。健診受診  
の年にはお知らせいただき本当にありがとうございます。  
熱中症予防のため?外出時には水筒(お茶)に  
「梅干」1個入れて持って出かけます。水分と塩分補  
給になるのかなあ? (須磨区 賀田千代子)

◆「オススメリシ」について。(トマトそうめんチャン  
プルー)は大変参考になりました。いつものそうめん  
に飽きてきたので美味しかったです。家にあるもの  
で簡単にスピーディでした。また教えてください。

(西区 匿名希望)

◆メンタルの病気で横になっていることが多いので、サ  
ルコペニアにならないよう早朝の30分の速歩きとラ  
ジオ体操とダンベル体操は朝夕2回は最低限してい  
ます。それと週一回2時間の卓球と。メンタルの病気が  
早く良くなるようにこれからも続けます。

(西区 霞岡和子)

※誤字・脱字など、内容が変わらない程度に編集をさせていた  
く場合があります。

岸本 まゆみ(垂水区)



▲松岡 照子(須磨区)

絵手紙・ちぎり絵を募集しています。  
掲載された方には図書カードをお送りします。

### 心臓と足の血管の話



▲友が丘支部



### 2017年 原水爆禁止

## 国民平和 大行進



通し行進者  
激励会



ウォーキング  
(森林植物園)

### ビッグハートちゃん 夏祭り2017



新長田本町筋商店街

※前号表紙で商店街名の表記が間違っておりました。訂正してお詫言申し上げます。×本町通り商店街→本町筋商店街

# あなたの街の 支部長紹介



真野支部  
清水 光久さん

「老若男女に平等に接することができ、地域でどんな問題がおきても冷静な判断力で問題解決ができ、常務理事、監事などを勤め長年医療生協に携わり責任感、行動力を持つ地域のリーダーです。いつもお洒落で季節に合わせコーディネートしています」と清水支部長を語る運営委員のKさん。医療生協との関わりは古く40年以上前子どもさんが、かるも喘息（公害）で協同病院を受診したのが始まり。第1回保健学校で学び、地域で真野まちづくり学校（保健医療教室）を開催しました。「真野地区まちづくり推進会」副代表として震災後22年間まちづくりの仕事は無償でしています。「なぜそんなにできるのですか」と聞くと「みんなが喜んでくれたら、それが私自身の喜びだ」と。「一人は万人のため、万人は一人のため」がモットー。趣味は絵画、ボーリングなどです。

（健康まちづくり部 大石）



しょうた だい き  
庄田 大喜くん  
(12歳)  
MISTY (ミステイ)  
(チワワ 2歳 ♀)

11人の孫達のアイドル・ハワイ生まれ・ハワイ在住。ワタシも12番目の孫になれてワンドフル  
西区 谷合さん



な な み  
本田 菜々美ちゃん  
(0歳5カ月)

よく飲みよく眠る  
女の子です  
リハ科 本田さん



## オススメレシピ

神戸医療生協  
健康づくり委員会減塩グループ



## 鶏肉のカレーピカタ

1人あたり エネルギー：190kcal  
塩分：0.3g

### <材料2人分>

鶏肉(胸肉)..... 160g  
こしょう.....少々(下味用)  
酒..... 7.5cc(大さじ1/2・下味用)  
サラダ油.....小さじ1  
ケチャップ (お好みで)  
好きな生野菜

### \*ピカタ衣用\*

卵..... 15g(約1/3個)  
粉チーズ..... 3g(大さじ1/2)  
カレー粉... 1.5g(小さじ1弱)  
薄力粉..... 3g(小さじ1)

### <作り方>

- 1 鶏肉を火が通りやすいよう削ぎ切りにしてこしょうで下味をつける
- 2 ビニール袋に入れて酒を入れてよく揉み込み15分以上なじませる
- 3 ピカタ衣の卵液を作る(ボウルに卵を溶き、粉チーズ、カレー粉を混ぜる)
- 4 フライパンに油を熱し、②の鶏肉の水分を軽くふきとり、薄力粉をまぶして③の卵液にくぐらせ軽く焦げ目がつくまで両面を焼く
- 5 お皿にサラダと一緒に盛り付けケチャップを添えたら完成♪



減塩おなじみ調味料のカレー粉でボリュームのあるおかずでも薄味でおいしい一品に♪