

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

シリーズ
下町の緩和ケア病棟②… 4面

インフルエンザの
予防接種を受けましょう… 5面



生協強化月間スタート集会！ 509人の参加！



10月1日、秋晴れのなかスタート集会が神戸ポートピアホテルで開催されました。「あいいうべ体操で息育、元氣生活！」と題して福岡みらいクリニックの今井一彰先生の講演があり、笑いの渦につつまれ楽しく学習できました。最後に伊藤組織委員長より生協強化月間で健康づくりをさらに広げ「強く」「大きく」「たくましい」医療生協をつくらうと訴えがあり、参加された皆さんは「今日から頑張ろう」と元氣いっぱいでした。

組合員数 5万6,425人 出資金総額 19億2,049万3,050円

1人あたり出資金 3万4,036円 支部 53支部 班数 458班 9月30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
ほのぼのの郷 ☎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
11・12月号

No.358



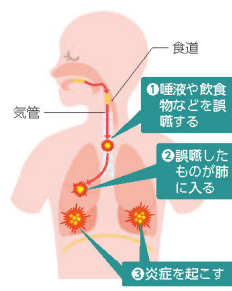
知っておきたい 身近な病気の話

口腔ケアで予防しよう 誤嚥性肺炎

朝夕冷え込み、日に日に寒さが身に染みる季節となってきました。これからの季節、かぜやインフルエンザなど注意が必要ですね。

しかし、高齢者や免疫力の低下した方にとっては、一年を通して気を付けなければいけないのが肺炎です。厚生労働省の統計によると、日本人の死因順位の3位が「脳血管疾患」から「肺炎」に入れ替わり、おおよそ10人に1人が肺炎で亡くなっています。また、肺炎による死亡者の96・6%が65歳以上の高齢者となっています。そして、高齢者の肺炎のまさに70%以上が誤嚥性肺炎であることが分かっています。

「誤嚥性肺炎」とは「食べ物・唾液などが食道ではなく、気管



に入り込む「誤嚥」を繰り返すことで気道感染が起こり肺にまで感染が及ぶことを言います。健康な人の唾液1ml中には、1千万個の常在菌がいるといわれています。ところが、歯周病があったり、お口の中を不衛生にしていると菌の数は100億個まで増えてしまいます。その口腔内細菌が、様々な全身疾患、例えば、動脈硬化・心筋梗塞・糖尿病・誤嚥性肺炎などを引き起こすことが明らかになってきています。つまり、お口の中の清潔を保たなければ、全体的な健康を脅かすことになりかねないということです。

これらの病気の予防に最も効果的なのが日頃からできる「口腔ケア」です。口腔ケアによつて、肺炎の発症率が39%、死亡率は53%に低下したとの報告もあります。

口腔ケアとは、簡単に言えば歯磨きですが、私たちがお伝えする口腔ケアは、お口の中の菌

や粘膜、舌などの汚れを取り除くこと、お口の機能（嚥る・食べる・飲み込む）を維持・回復することを指しています。これらの適切な口腔ケアにより、お口の中や喉（咽頭）の細菌数が減り、食欲も出て、栄養状態が改善し、さらに発熱の頻度が少なくなったりなど免疫力の向上にもつながって

いきます。

汚れを取り除く口腔ケアの方法やポイントは、個人差がありますので、私たちに相談ください。

お口の機能に関する口腔ケアは、口呼吸を鼻呼吸にする「あいうべ体操」をはじめとする口腔体操や舌力アップ体操があります。ぜひ、取り入れてみましょう。

介護が必要な方は特に口腔ケアを十分に行う必要があります。口腔ケアの方法はどの程度介護が必要なのかによって異なりますので、訪問歯科診療（歯科往診）をご依頼ください。

（協同歯科 秋山初美）



カンガルーのポケット

81

子育てが伝えるもの

小児科医 木村 彰宏



「この記事、読みましたか？」外来診察が終わりに一息ついた頃に朝刊を取り出して、看護師さんに問います。「子育ての方法の違いで、子どもの将来の生活が変わるって記事でしょ」。さすがは小児科の看護師さん。子どものニュースには敏感です。

新聞記事には、神戸大学の西村和雄教授と同志社大学の八木匡教授の論文「子育てのあり方と倫理観、幸福感、所得形成」（2016年7月）が紹介されています。

子育てのタイプと、子どもの自尊感情や規範意識、自制心などの関連の研究は、1967年8000人にさかのぼります。彼は、子育てのタイプを権威型、専制型、迎合型の3つに分けて分析し、権威型の親が最も効果的な子育てにつながると発表しました。その後2013年NCSは、中国系アメリカ人家庭の子育てを支援型、厳格型、放任型、虐待型の4タイプに分けて分析し、学業成

績、精神的な安定性は支援型の子育てが最も効果的だと報告しました。それを受け、西村教授らは、日本の子どもの育てられ方と、その人の今の所得、教育レベル、幸福感などの関連性を、1万人の成人を対象に調査し、5つのタイプに分けて分析されました。

【支援型】は、親から信頼され自分の意見も尊重してもらえた。子どももまた親を信頼していた。親子で過ごす時間も多くとってもらえたが、しかし全く叱られた体験がない育てられ方です。

【厳格型】は、親に口ごたえすると叱られ、率直に従わないと叱られた育てられ方です。

【迎合型】は、親から信頼され、親子で過ごす時間も多くとってもらえたが、しかし全く叱られた体験がない育てられ方です。

【放任型】は、親から無視され、親子の信頼感もなく、一方的に叱られていた育てられ方です。

【虐待型】は、親から無視され、親子の信頼感もなく、一方的に叱られていた育てられ方です。

強く、反対に支援型、迎合型で安心感が強くなります。「学歴形成」を見ると、支援型、迎合型で高学歴な子どもが多く、放任型、虐待型では少ないという結果が得られました。

次に子育てタイプと子どもの倫理観について分析されました。脱税行為は許さない、不正を発見すれば通告するなどの「順法意識」は、支援型、厳格型で強く、放任型で低くなります。面倒ごとには関わりたくない、ライバルが困っているても手を差し伸べないなどの「非社会性」は、虐待型、放任型で強くなり、支援型、厳格型で弱くなります。

政治家が利権や不正な資金を入手するのはやむを得ないとする「打算性」は、放任型、迎合型の子育てでされた男性、厳格型の子育てでされた女性に多くみられます。まためとして、あらゆる点で支援型が最も望ましい子育て方であると結論づけられています。

西村教授は、「子育てでは、常に子どもを見守りながら親子間での信頼を形成し、親子で時間を共有しながら、自立を促すことが重要である」とと締めくくられています。

子育ては日々のたゆまない見守りの積み重ねですが、次のような子育てでをされか、次の世代の平均所得や学歴、倫理観に強い影響を与える事実を前に、身が引き締まる思いがします。

カンガルーの子育てですか。カンガルーは、親から伝えられた見守りの子育てで万を、子どもに伝えることを一番にと考えています。

未来のお医者さん④ 災害医療をテーマに学ぶ

今回は、奨学生の浅田くんに登場してもらい「災害医療」をテーマに開催したサマーセミナー（奨学生会議）や将来への思いを語っていただきました。

神戸大学5年生の浅田友啓です。今回、サマーセミナーのリーダーを務めさせていた



だき事前学習で熊本県に行ったり、神戸協同病院の上田院長から震災関連死についてお話を聞き、普通に参加するよりも多くの事を学び勉強になりました。大変だったのは、講演の内容とディスカッションのテーマを考える事でした。この機会に、何を学んでいくべきなのか、具体的に形にしているのが難しく、多くの人に力を貸してもらいました。また、リーダーとしてみんなの話をよく聞いてまとめていく力がつき、とてもいい機会になりました。

将来は病気の治療だけでなくとどまらず患者さんの社会復帰、その後の生活まで考えられる医師になって頑張りたいと思っています。これからも学べる機会があれば積極的に参加したいと思っています。奨学生として今後ともよろしくお願いします。

まちづくり活動

私の困ったは、みんなの困った。認知症になっても安心してくらせるで賞

神戸医療生活協同組合
北区支部が受賞

日本医療福祉生協連つながりマップ運動推進企画には、16生協37シートの応募があり、多彩な活用事例が応募されました。10月21日に大阪で行われた「まちづくり活動責任者会議」のなかで、事例の紹介と表彰を受けました。

テーマを「私の困った（認知症患者家族）」「解決マップ」とし、マップを作成するなかで「私の困ったは、多くの認知症患者や家族の困っただ」と認識し、「つながりたい介護事業所」や「医療機関」を訪問してつながりを作りました。その後、マップを家庭の冷蔵庫に貼る工夫や、相談活動のなかで「認知症かな？」と悩む家族を励まし、要介護認定に結びつけた実践事例が「つながりマップ」安心してくらせるまちづくり」へと結び付けた点が評価をされました。



シリーズ 下町の緩和ケア病棟②

「組合員の皆様の支援を受けて開設した緩和ケア病棟も2年が経ちました。」

これまで、たくさんの方の患者様と「家族との出会いがありました。入院して来られる患者様は病気による痛みや苦しさをいっただけの辛さや心の辛さを持っています。他の医療機関で「もうできることはない」と言われて来られた方、「ここでは何もしてもらえない」と思われて来られた「家族もいらっしやいました。私達は辛い症状を和らげ、気持ちに寄り添うように努めています。患者様、ご家族のこころを時間を大切にして、病気のことはもちろんですが、今までの生活で大切なことをお聞きして、その人らしく過ごしていただけるようにお手伝いさせていただきます。私達は希望が叶えられるように何が出来るかを常に考え、ケアさせていただきます。」

辛い症状が落ち着いた患者様が散歩や「家族と外食をしに出かけられることがあります。外泊をしながら過ごされる方もあります。辛い症状で何もできなかった患者様が何かをしようとしたい、できるよになるのは、私達にとってとてもうれしい事です。

病棟の開設1年目から取り組んでいることがあります。お花見、夏祭り、クリスマス会など季節のイベントを行ってききました。患者様、ご家族の気分転換とな



るように、一緒に過ごした思い出の時間となるように、ボランティアさんの力もお借りして開催しています。ボランティアさんによるフラダンスや音楽演奏を患者様、ご家族も一緒に踊ったり、歌ったりされて私達スタッフも一緒に楽しめたり、お誕生日や結婚記念日などのお祝いを担当看護師がご家族と相談し、サプライズで準備して、大切な瞬間を一緒に大切にさせていただきます。私達も関わらせていただいているのは人生の中の本当に短い時間ですがとても大切な時期に関わらせていただいていると思います。医師だけでなく、リハビリスタッフ、薬剤師、栄養士など、いろいろな職種と連携し、またボランティアさんの力も借りて、患者様、ご家族に少しでも良い時間を過ごしていただけるようにケアに当たっていきたくと思います。

神戸協同病院 緩和ケア病棟 看護師 大谷典子

インフルエンザの予防接種を受けましょう

1 インフルエンザとかぜの違いは？

かぜの症状の大半はウイルスによるものです。インフルエンザもウイルスにより発症しますが、症状が激しいのが特徴です。潜伏期間は1〜4日で、急に高熱・寒気・咳・鼻水・喉の痛みや頭痛が起きます。かぜと比べて高熱・倦怠感・頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状が強いのです。ただしインフルエンザでも微熱程度に留まる人もいます。普通高熱が3〜5日間続き寝込みます。2〜7日で治癒します。時に肺炎や、非常にまれに脳症の合併が起こります。

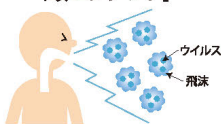
2 インフルエンザはどのようにして感染しますか？

ウイルスは人から人へ飛沫感染と接触感染で伝染していきます。防ぐためには咳エチケットと手洗いが大切です。

3 去年ワクチンをしたのですが、かかりました。本当にワクチンは効果があるのでしょうか？

現在のワクチンは感染（かかる

他人への感染拡大を防止するために「咳エチケット」



病原体は咳やくしゃみの小さなしぶき（飛沫）の中に含まれて飛び散ります。
●1回の咳で病原体は1万〜10万個飛び散ります。
●咳をするとき1〜2m飛びます。
咳やくしゃみがある時はマスクを着用しましょう。

こと）を防ぐことはできませんが、高熱や鼻水咽頭痛などの症状発現（発症）を抑えたり、発症しても重症化を防ぐ効果があります。厚生労働省の研究によるとワクチンは健康な高齢者については約45%の発病を阻止し、約80%の死亡を阻止する効果があるとされています。

4 ワクチンの有効期間は？

ワクチン接種して2週間から効き始め、5カ月程度まで効果が続きます。12月上旬までに接種をすませておくことが勧められます。去年インフルエンザに罹った

り、ワクチンをしていても、今年のインフルエンザは変化している

ので、毎年受ける必要があります。

インフル対策の基本は市民レベルの公衆衛生の徹底



インフル患者
①自宅療養、外出自粛（解熱して2日間まで）
②マスク着用
③頻回に手洗い



健康者
①有症状者には近づかない（ケア時はマスク着用）
②頻回に手洗い
③人混みを避ける

5 今年のワクチンの型はどんなですか？

2014年まではワクチンはA型2種類（新型と香港型）、B型山形系統（1種類の3種類）でしたが、流行状況をみて2015年からA型2種類、B型（山形系統とビクトリア系統）2種類の4種類に増えました。今年も4種類となります。

6 高齢者は肺炎球菌ワクチンもした方がいいのですか？

肺炎球菌は肺炎で最も多い（25%）原因菌で、重症化する可能性の高い菌です。またインフルエンザ感染後の肺炎の約50%は肺炎球菌と言われています。高齢者（75歳以上）の方は肺炎球菌ワクチンも5年に1回受けておくことが勧められます。

神戸協同病院 院長 上田 耕蔵

無料低額診療事業 ～お金の心配をせず安心して治療を受けられます～

無料低額診療事業とは、経済的理由により適切な医療を受けられない方に対し、医療機関が無料または低額な料金を診療を行うもので、社会福祉法に位置づけられている事業です。

神戸医療生活協同組合では、2010年8月より神戸協同病院・いたやどクリニック・番町診療所において無料低額診療事業を実施しています。

利用するには

- ①お電話または受付にてお申し出ください。
- ②担当の職員が事情をお聞き相談させていただきます。
- ③審査の結果、適用となれば医療費の自己負担金が免除または減額となります。

※保険調剤薬局の自己負担は対象外です。診断書や入院中の食事療養費なども対象外です。医療費のことでお困りの方がいらっしゃいましたらご連絡なくご相談ください。

原発ゼロの社会へVol.25

原発保有数、日本は世界で3位 首相の決断で廃棄できる

ドイツのメルケル首相は、東京電力・福島第1原発事故を受けて、ドイツでの原発廃炉を国策で決めました。彼女は物理学者でもあります。その立場からも原発が人類に対する影響を考え、国会に「原発ゼロ」を提出しました。2022年までに原発を廃炉にするというものです。勿論その政策に反対する勢力は、日本同様数多くありました。しかし、選挙公約に正面から掲げて多くの世論を味方に首相選挙に勝ち、国会論争を経て、国策として「原発ゼロ」を決めたのです。当時、ドイツには17基の原発があり、国

全体電力の23%を依存していました。今、その政策に立ち向かう政党も報道機関ありません。ドイツの多くの世論は、「日本は、世界で唯一原爆被害を受け、原発事故を体験した国なのに、なぜ原発を無くそうとしないの？」と語っています。

世界で31か国が原発を保有しており、日本は米国、フランスに次いで3位の多さです。福島第1原発事故以降、原発を稼働させなくても、電力は賄えたのです。日本でも、世論を大きく広げていけば、国策に原発ゼロを掲げる事は可能なのです。

イタリア、オーストリアでは現在全て廃炉になっています。イタリアは1987年、国民投票で原発ゼロを決め、1990年までに全て廃炉にしました。オーストリアは1978年に「原発禁止の法律」をつくってさいます。

全国の「核兵器廃絶」「原発ゼロ」想いを国会に届け、核兵器廃絶・原発ゼロへの運動を日本の隅々で繰り広げましょう。

イラストをヒントにして、二重ワクの5文字
をうまく並べてできる言葉は？



応募方法

※切/11月30日(木) 必着

宛先/神戸医療生協本部編集室 (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。
橋本初美/村橋加那子/戸田敏彦/近藤計雄/今
村明美/加治夕起子/奥山美千子/松田淳子/坂
本彰/黒崎妙子 (敬称略)

クロスワードパズル

ヨコのカギ

- | | |
|----------------|-----------------|
| 1 幽霊に見える？秋の七草 | 12 柔道や剣道のことで |
| 4 競走馬のトレーニングセン | 14 馬術競技では失権します |
| ターがある滋賀県……市 | 16 名誉を損なう、……汚し |
| 7 悪路を走るオートバイ競技 | 18 三四郎、大正、猿沢 |
| 8 元素記号P | 20 衛星です |
| 9 多彩な技を繰り出し人気急 | 22 運動競技場のこと |
| 上昇の力士。木瀬部屋所属 | 24 洋風の朝食といえば、これ |
| 10 歳末に開かれる……の市 | 25 若手県大船渡市の……海岸 |

タテのカギ

- | | |
|-----------------|-----------------|
| 1 日本の国技といわれます | 13 パソコンの画面を見過ぎて |
| 2 戦時中は「よし」と言い換 | 目まぐるしく |
| えられた野球用語 | 14 ボールを打ちます |
| 3 人形にもする花 | 15 ……粋、……糸、……群 |
| 4 懇親会参加者を……アップ | 17 最後です |
| 5 来年は犬、今年は？ | 19 太くて濃い……まゆ |
| 6 ニュートンが確立した | 21 重要な部分。……ポイント |
| 「……の法則」 | 23 「それ以来」という意味 |
| 11 暗めの色が好き。……好み | |

No357(9・10月号)の答え マツリバヤシ(祭りばやし)

伝言板

◆今井一彰先生の「あいうべ体操」に関心、興味があり
ます。健康カレッジ、第5回11月30日(木)に「あ
いうべ体操の効果と方法」の講座が開かれるので
すね。もっと詳しく知りたいなと思っております。

(長田区 千原由美子)

◆先日、医療生協の囲碁将棋大会に参加しました。久し
ぶりに碁石を握って対局しました。4年前、脳梗塞で
倒れる前は2段で打っていましたが、後遺症の高次脳
機能障害で初段で対局しました。3戦全敗でした。でも
「脳トレ、リハビリとして良かった」と慰めて帰途
につきました。(垂水区 北川寿博)

◆「ほんやくコンニャク」手づくりの♡な～るほど！言
葉かけひとつで。「相手を大切に…相手と分かりあ
いたい…相手のしあわせを願う…」相手の幸せな顔を見
ることが自分の幸せ♡ですよ！カンガルーさん、あ
りがとう。(西区 林 典子)

◆今日の夕食、何にしようかな…と思った時、オスメ
レシピがとても役に立ちます。(西区 羽賀幸子)

◆「三つの輪」から色々刺激をいただいて、日々の暮ら
し、少し意識を変えて過ごすきっかけになっていま
す。(ふと気付かれます)いつも有難う御座います。
(兵庫区 手島千恵)

◆神戸の映画ロケ地めぐりにとても興味があるので、ぜ
ひ参加したいです！私は神戸の街が大好きです！(^v^)
いつも母とランチやショッピングに行きいやされて
帰ってきます。(明石市 富田真央)

◆「知っておきたい身近な病気の話」私は看護大学生で
す。わかりやすい記事で、私も看護師になりましたら
、このようにわかりやすい説明を心掛けて感じま
した。(垂水区 竹田佳織)

◆オスメレシピの鶏肉のカレーピカタを作りました。
今までもピカタを作っていましたが、カレー粉と粉
チーズを入ると塩がなくてもおいしいのが分かりま
した。ケチャップとも良く合います。孫も喜ぶ味でし
た。(須磨区 中本由美子)

◆絵手紙(葉書)いつも感心してしまいます。絵も文も
何気なく書かれているのに、特徴が良く表現されて
すばらしいです。(明石市 山岡志津子)

◆「サルコペニア」という高齢者に起こる病名を知りま
した。加齢はどうする事も出来ませんが特別な病気の
ない時は、日常生活で出来るだけ家事などで体を動か
し食事を楽しみに頂き、くよくよ考えない。こんな暮
らしでいいのかな。(加古川市 鶴岡純子)

※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だ
く場合があります。



▲鶴岡純子(西区)

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。



囲碁将棋大会



虹のパレット



ひまわり夕涼み会



いたやどクリニック
夏季懇親会



WHOウォーキング



1等賞!



法律相談 神戸協同病院 11/17(金) いたやどクリニック 11/16(金) 協同歯科 11/14(金)
(無料/要予約) ☎641-6211/18:00~ 12/15(金) ☎611-3681/18:00~ 12/21(金) ☎913-1155/19:00~ 12/12(金)

2017年11・12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	11/15(水) 有馬温泉めぐり(約3km) 参加費: 300円 集合: 神戸電鉄有馬温泉駅 10:00
	12/1(金) 酒蔵めぐり(約3km) 参加費: 300円 集合: JR住吉駅 10:00

健康カレッジ 6回コース 参加費それぞれ300円 開始時間14:00

⑤舌力アップ・あいうべ体操の効果と方法 11/30(金) (会場: 新長田ピフレA会議室)
⑥脳いきいき認知症予防 12/20(金) (会場: ふたば学舎1階多目的室)

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。
毎週木曜日 12:00~14:00
(新長田クリエイト第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。

冬休み親子企画!

12/9(土) 10:00~

クリスマスケーキづくり

場所 新長田クリエイト第2ビル1階

参加費 1組1台 組合員 1,300円
一般 2,300円

※お詫言と訂正 前号伝言板で絵手紙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。
金魚の絵手紙 岸本まゆみ(垂水区) 花の絵手紙 松岡 照子(須磨区)

あなたのまちの 支部長紹介



やよい支部
松岡 清司さん

いつも笑顔の
松岡支部長です。
かつては自転車
で中国大陸を疾
駆するなど町内

でも屈指のマッチョマンだったのですが、最近では体調不良で歩行もあまり楽ではありません。それでも地域の高齢者の会や畑づくりなど、医療生協以外でも手加減なしの活動が続きます。

奥さんも支部の運営委員をしており、活動方針を巡って夫婦間で繰り広げられるバトルは、今や運営委員会の名物と言っても過言ではありません。バトルの勝敗は誰か、これは言うまでもありませんが、わが松岡支部長ははなはだ打たれ強く、いつも不死鳥のごとく、あるいはゾンビのごとくよみがえっては卓球の班会に歌声の班会にまた体操の班会にと、笑顔笑顔で走り回っています。

近年、肉体的には少し厳しいものを抱えてしまいましたが、心は昔のまま、今なおマッチョな支部長です。まだまだ、笑顔と元気で走り続けてくれるでしょう。気分はいつも青春サイクリング！

(やよい支部運営委員)



6月6日生まれのお兄ちゃん
はやく 颯人くん(2歳)
今年7月6日に
生まれた弟の
りょうせい 涼誠くん

二人のかわいい孫ちゃんでーす。
健康まちづくり部 後藤さん



「ほのぼのの郷」ですくすく育つメダカたち。水槽に約30匹がエビやタニシと同居して可愛く泳いでいます。

デイサービスほのぼのの郷
大内さん

にんじんと糸こんにゃくのきんぴら

1人あたり エネルギー：92kcal、塩分：0.9g

<材料2人分>

にんじん……………	小1/2本	しょうゆ・みりん……………	各小さじ2
糸こんにゃく……………	80g	削り節……………	お好みで
(下ごしらえ不要&カット済みなら便利です)		(小袋1パック分程度)	
ごま油……………	大さじ1/2	炒りゴマ(白)……………	大さじ1

<作り方>

- ① にんじんは千切り(スライサーがあれば便利)にする。
(糸こんにゃく下ごしらえ必要な場合は、熱湯をかけ、食べやすい大きさに切る)
- ② フライパンにごま油を熱し、にんじんと糸こんにゃくをさっと炒め、しょうゆ・みりんを加えてさらに炒める。調味料が染みこんだら火を消して削り節を混ぜ、器に盛り、ごまをトッピングして完成！

わたしの



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

