

# 健康と生活

2017年  
11  
月号

### (私たちの願い)

一人ひとりが人間として尊重される社会をめざし、様々な人々と手をつなぎあい、保健・医療・介護の事業と運動をとおして、健康で明るい地域をつくることです。

健康生協ホームページ

URL <http://www2.tcn.ne.jp/~hcoopt/>

健康づくり事業部フェイスブック

<https://www.facebook.com/kenkouseikyou/>

2017年9月末日現在

◆組合員数 44,520人

◇出資金 1,138,640,049円

発行所 徳島健康生活協同組合徳島市下助任町4丁目9番地

発行責任者 吉野才治 電話088-654-8363

毎月1回1日発行 定価1部10円

この機関紙「健康と生活」は徳島健康生協組合員に無料で配布されます。

## 今年もインフルエンザの時期がやってくるYo!!

朝晩めっきり寒くなりインフルエンザの季節がやってきました。みなさんそろそろ予防接種を受けましょう。

ワクチンは、抗体ができるまで2〜4週間かかります。効果期間は4〜5ヶ月あるといわれていますが、3ヶ月頃から徐々に低下していきます。そのため、12月までに抗体を付けておくためには、11月中旬までに接種しておくことをお勧めします。

### 予防接種が大事

インフルエンザが重症化して肺炎・脳炎・心不全などを引き起こし、命を落とす方もおられます。普通の風邪に比べて重症化しやすく、死亡率はやや高くなります。特に、乳幼児や高齢者をはじめ、糖尿病やステロイドを内服している方などは、免疫力が低下しているため注意が必要です。そこで予防接種が重要となってきましたが、予防接種の目的はイン

フルエンザに罹らないようにすることではなく、「罹っても重症にならないようにする」ことです。つまり、インフルエンザによる死亡率を低下させることです。

予防接種は、インフルエンザシーズンにおいて一番大切です。「今まで予防接種を受けていないけど、一度も罹ったことがないから大丈夫」と思われている方でも予防接種を受けましょう。

以前に予防接種を受けてしまったが、しんどい体調が悪くなったことがある方は医療機関までご相談ください。



ツバや鼻水がついたら手を洗いましょう

## 咳エチケットの協力をお願いします



## 2017年度 予防接種料金のお知らせ

インフルエンザワクチン	組合員価格	非組合員価格
小児 (13歳未満は2回)	1回目 2800円 2回目 2500円	1回目 3800円 2回目 2500円
一般 (13歳以上は一般です)	2800円	3800円

※石井クリニックで接種される場合はこの価格ではありません。

### 外来の知らないあれこれ

～内科編～

毎日、通っている病院。でも、「実はこんなこともしているんだよ〜!」と三つ、知らないことを今回、外来の看護師さんに教えてもらいました。

#### 糖尿病専門外来

糖尿病看護認定看護師と糖尿病療養指導看護師の2名を中心に糖尿病治療・看護に関わっています。糖尿病教育は相談により短期間の入院から長期間の入院にも対応しています。フットケアにも力を入れており、外来だけでなく病棟・透析室でも外来と連携して関わり続けてフォロワーしています。

#### 訪問診療

なんらかの事情で外来通院ができない方に対してご自宅にうかがい診察・治療を行っています。基本は月に2回、医師と外来の看護師が一緒に診療にうかがいます。全ての患者さんに十分対応する体制がとれていない状況ですが、入院患者さん本人・ご家族の「どうしても最期は自宅で迎えたい」「迎えさせてあげたい」と言う強い想いに対応できた事例もあります。

#### 大腸CT検査

この検査は有名です。大腸内視鏡検査に比べ、苦痛が少ない検査です。全国的に活躍している放射線技師長を中心に、患者さんにより苦痛のなく受けていただけるようにさまざまな工夫を行ったり、少しでも見やすい綺麗な画像にしたり、日々努力を続けています。県内でも高く評価され、テレビのニュースで報道されたり、他の医療機関から見学に来られたり、検査件数は増加しています。

### 歯と健康



#### あいうべ体操

健生歯科 歯科衛生士

「あいうべ体操」にはたくさん効果が期待できます。例えば、呼吸改善、免疫力アップ、口内環境改善、虫歯予防、小顔効果など。呼吸が改善する理由は、口周りや舌の筋肉が鍛えられ、舌の位置が改善するからです。これには「いびき」を防止する効果もあります。また、免疫力アップは、口呼吸が改善されて鼻呼吸になることで、さま

抗生剤には、一緒に飲むと苦味が出て飲みにくくなるものや、効果が悪くなるものがあります。ある種の抗生剤は、酸味のあるもの（オレンシジュース、ヨーグルト、スポーツドリンクなど）と混ぜると苦くなる場合があります。パニアアイスやチョコアイス、コンデンスミルク、ココアパウダーなど味の濃い物と混ぜると飲みやすくなり

#### 小児への抗生剤の飲み方

### 薬の話

よつば薬局 玉岡有記

ます。また、カルシウムやアルミニウム、マグネシウムなどミネラルとの併用により効果が弱くなってしまう抗生剤もあります。この抗生剤は、牛乳やヨーグルトなどは薬を飲む2〜4時間前後は飲まないようにしましょう。その他の抗生剤でも混ぜない方が良いでしょう。医師又は薬剤師にお尋ねください。

さまざまなバイ菌や病原菌の侵入を防ぐこともあります。  
あいうべ体操は口の周りの筋肉と舌の筋肉を鍛え、食いしばり、口呼吸を防止します

- ・口がいつも開いている
- ・何となく疲れやすい
- ・だるい
- ・やる気が起きない
- ・いつでもどこでもできる健康法が知りたい

① **あ** 口を大きく開ける。  
縦の楕円形に近くなるようにして、のどの奥が見えるくらい口を大きく開ける。

② **い** 口を横に開ける。  
ほおの筋肉が両方の耳の前に寄る感じがするくらいが目安。首に筋が浮き出るくらいに。

③ **う** 口をとがらせる。  
思い切り唇を前に突き出すようにする。

④ **べ** 「べ〜」と舌を伸ばす。  
舌の先を下あごの先端まで伸ばすような気持ちで、舌を出す。

4つの動作を順にくり返します  
1回5秒  
1分10回

# だまってはいられない！<sup>18</sup>

## 国民を恐怖のどん底に陥れた巧妙なナチス手口

ヘルマン・ゲーリングという人をご存知でしょうか。ヒトラーの後継者とも言われ、ナチスのナンバー2に君臨した、あの悪名高きゲシュタポ（秘密国家警察）を創設した人です。彼はこんな言葉を残しています。

「もちろん、普通の人間は戦争を望まない。しかし国民を戦争に参加させるのは、つねに簡単なことだ。とても単純だ。国民には攻撃されつつあると言い、平和主義者を愛国心に欠けていると非難し、国を危険にさらしている」と主張する以外には、何もする必要がない。この方法はどんな国にも有効だ」

ゲーリングやヒトラーは、大衆を自在に騙し、意のままにコントロールしたいと絶えず考えていま

した。そのために、マスコミを買収し、政権賛辞の放送を行わせたり、抵抗する平和主義者を陥れるために、でっち上げのスクリーンダルをマスコミに報じさせるなどして、あの手この手で国民を洗脳し、扇動しようとしていたことが、今では明らかにされています。

いかがですか。これって、今の安倍政権がやろうとしていることとまったく同じではないでしょうか。「北朝鮮が今にも攻撃してくる」「共謀罪を通さないとテロから守れない」政権を危うくする発言をした者に対し、スキャンダルをぶつけて誹謗中傷する…。

## 歴史教育が伝える計り知れない影響力

1945年の広島・長崎への原爆投下について、米国人意識調査では、「戦争終結のために必要だった」と答えた人が約7割いました。この背景には、米国の学生に対する歴史教育が色濃く反映しています。

米国の歴史教科書には、原爆が人間にもたらした影響よりも、むしろ成功した戦術のひとつとして紹介され、日本の教科書にあるようなマッカーサーによる戦後占領政策といった記述は、一切ないそうです。

教育によって刷り込まれる国民の価値観は、どんな高性能爆弾よりも効果的に働きます。米国のような好戦的軍事国家をつくるためには、ゲーリングの提唱したような内容を公教育として位置づけることが必要だったのだと思います。

そして日本はというと、受験時期と重なるという理由から現代史を教えないという現実。無知・無関心が、やがて不幸な歴史的事実を埋没させていき、今の若者は、太平洋戦争を「応仁の乱」と同列ぐらいにしか考えられなくなっているような気がしてなりません。

## いつだって騙される対象は、弱い市民です！

いつだったか、ゲーリングと同じく日本の政権ナンバー2が、こんな発言をしていました。「ナチスドイツの手口に学んだらどうか」「誰にも気づかせないで改憲するのがいいのだ」と。

騙されることに注意するのは、オレオレ詐欺だけではありません。みなさんが普段見ているTVだって、どれだけ本当のことを伝えているのか分かりませんよ。

(健康づくり事業部 松田 大亮)



つばやきコーナー

認知症予防に塗り絵を始めました。

(ペンネーム 里むすめ)

# 賀川豊彦の軌跡にふれて

～ 監事・理事研修レポート ～

## 友愛・互助・平和は理念

理事 川井 ふみ子

2002年に多くの方の寄付により建設された賀川豊彦記念館で、監事・理事研修会が開催されました。これを機に賀川豊彦のすばらしさを組合員の方へ知らせてほしいです。

共済、健康保険、平和運動、救済・災害救済事業、協同組合運動、労働・社会・農民運動、キリスト教、幼児教育など活動は数知れず、グラウンドデザイナーと呼ばれています。友愛・互助・平和は賀川豊彦の理念であり、健康生協はこのことを忘れないでほしいです。

一人は万人のために、万人は一人のために困ったときは、健康生ねぐ昔からそう言われてきました。賀川豊彦の精神と同じです！困った人がいればそこへ飛んで行った賀川豊彦と同じです。難しいことはありません。自分も痛いとき、辛いときにどうしてほしい？と考えれば、自ずと見えてきます。見えてくるはずですよ。

自分が関わっている賀川豊彦記

念館へ来ていただき、また来たいと言ってくれた方に感謝します。

## 偉大さの再確認

理事 住友 咲美

私は18歳まで吉野川市で育ちましたが、「賀川豊彦」という偉大な人物を全く知りませんでした。初めて知ったのは、10年ぐらい前に知り合った友達とドイツ館に行った時でした。すぐ隣にある「賀川豊彦記念館」に足を運び、展示物などをみて、徳島にすごい人がいたのだと感激したことを思い出しました。

今回は、詳しい説明とたくさん資料をいただき、その偉大さは再認識しました。ドイツ館は知っていましたが、「賀川豊彦記念館」は知りませんでした。近所の人や友達にも聞いてみましたが、知っているという人は稀でした。学校でも学ばなかったし、まわりの人たちからも聞いたことがありませんでした。

どうしてでしょうか。それは、「賀川豊彦」というひとが、近代日本

## 賀川豊彦と生協の発祥

理事 久米川 勇

における代表的な社会運動家だったからでしょうか。考えてみると私が知っている歴史のほとんどは、社会的弱者の立場ではなく、支配者（権力者）目線で語られ、書かれたものがほとんどでした。

9月14日（木）、監事・理事研修会を賀川豊彦が幼少時育った、鳴門市の賀川豊彦記念館で18名の参加で、定刻13時30分開会でした。講師の岡田館長に賀川豊彦の業績を詳細に説明していただいた。それは、スラム街での救済事業、各種社会運動への参画、昭和初期での平和運動を世界の著名人とともに、世界の平和運動に貢献した。また、ノーベル平和賞候補に3度推薦された、郷土徳島が誇る偉人である。

現在の生活協同組合の生みの親として、忘れることのできない人です。21歳の時スラムでの救済活動を数年続けたが、限界を感じアメリカに留学して幅広い学問を習得して帰国、「救貧から防貧へ」、切り替えて生活協同組合運動の先頭に立ち、協同組合の設立に寄与した。その精神、「一人は万人のため、万人は一人のため」、は今も生活協同組合の心として脈づっている。今後、私も微力ではありますが、一歩でも近づくことができたらと思い、生協活動を頑張ろうと思いました。



# つばきくいな支部じょ

～ 加茂名南支部 ～

加茂名南支部は、結成して24年目です。組合員は約1000人で、班は10班です。班会では絵手紙、ちぎり絵、カラオケ、学習、脳トレ、詩吟など、色々楽しく交流をしています。支部は理事1名、運営委員7名で、月初めに会議を開き活動をしています。地域は広く（名東町、鮎喰町、庄町、南庄町）です。機関紙の配布は360部を43名で配布しています。全組合員に配布できるようにすることが今後の課題です。

毎月一回の体操教室も始まって1年5カ月過ぎました。ラジオ体操で始まり脳トレで終わる、最近では笑いヨガ、いきいき百歳体操など、楽しくやっています。

青空健康チェックも、キョウエイ鮎喰店の駐車場で行っています。また、今年には地域の夏祭り（眉山園）に初めて健康チェックで参加し、健康生協を知ってもらう場になりました。

今年も10月5日に統一行動を職員さんのご協力を得て、5コース

に分かれて患者訪問をしました。12月にも訪問を計画しています。新病院に向けて夢を語り増資、組合員増やしに、運営委員一同頑張っています。

加茂名南支部 支部長

藤田 茂子



患者訪問



体操教室

## 病棟運営の励みに

～ 患者アンケートを実施して ～

当院の回復期リハビリテーション病棟（以下、リハ病棟）は、現在合計34床での運営を行っています。

昨今においては、リハ病棟の病床数は全国的に緩やかに増加傾向にあります。同様に、徳島県中央部においても、新規開設や増床がみられるなど、競争が増加しつつあります。

こういった中、当院では昨年よりリハ病棟に入院された患者さんご家族さん対象にアンケートを実施し、いただいたご意見をもとに今後の病棟運営に反映して、こうという取り組みをはじめました。いただいたご意見の中からいくつかを紹介したいと思います。

・スタッフの方は見ていてとても忙しいのに私達のことを事細かく見守りくださり優しい言葉をかけていただいたことで毎日明るく過ごすことができました。

また、夕食後のゲーム・体操は笑いの中で過ごすことができました。（70歳代女性）

・リハビリが大変良かったので、



時間が待ち遠しくなるほど良かったです。（80歳代女性）

・リハビリで若いスタッフが担当となっているが、他のスタッフも丁寧に関わっている場面があり好ましかった。（60歳代男性）

・同じ部屋やフロアの患者さんとも仲良くできて良かった。消灯時間が早いので、眠れないときは少し辛かった。シャワーが週2回は少ないが、しょうがないと思っ我慢した。（50歳代女性）

・入院から退院まで二つの病院で心行くまで治していただき、とても行き届いていたのには感謝いたしております。（70歳代女性）

アンケートではさまざまなお意見をいただき、自分たちの仕事を振り返る良いきっかけとなっています。いただいたご意見を参考にしながら、スタッフ一同、力を合わせて病棟運営にあたっていきたくと考えています。

リハビリテーション科 理学療法士

小倉 陽平

つばやきコーナー 休みの日の朝、寒い中バイクを走らせております。修行僧やないかい(笑)

### 理事会だより

理事会は9月30日に1回開催されました。

#### 【主な議決事項及び重要な報告事項】

1、2017年度インフルエンザ予防接種について、今年も通常ワクチンのみとなること、接種価格については組合員1回目2,800円、2回目2,500円、未加入者1回目3,800円、2回目3,500円とすることが、全員一致で承認議決しました。  
2、育児休業規程の改定について、全員一致で承認議決しました。

#### 【8月の経営状況】

8月の経常剰余は▲1482万円の赤字で、予算目標を▲2077万円下回りました。事業収益は3億3583万円で予算目標を▲2001万円下回りました。事業費用は3億5248万円で予算目標を10万円上回りました。

#### 【8月の組織活動の到達状況】

仲間ふやし	8月	117人
年累計		655人
出資金増資	8月	1348万円
年累計		7621万円
班づくり	8月	1班
年累計		21班
班会開催	8月	87回
年累計		632回

### おそろいのTシャツで

### 新病院建設を心ひとつに

### 盛り上げよう!

現在、徳島健康生協は健生病院の建設事業計画にむけて大口出資が相次ぐなど期待がよせられています。新病院建設運動には、組合員・職員一丸となることが、最大の肝だと考えます。

職員と組合員が同じユニフォームを着ていると組合員さんの士気がいっそう高まることは必ずです。より多くの方のご購入をおまちしています。

色は紺色。販売価格は一枚1500円です。サイズはS・M・L・XLの4つです。

問い合わせ先 健康づくり事業部 (088-622-2006)

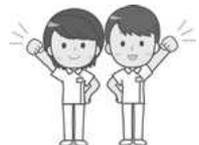
2019年度 新病院に生まれかわります

## 夢まるコーナー



### 職員採用試験のお知らせ

- 看護師 (新卒者・既卒者)
- 理学療法士 (新卒者)
- 作業療法士 (新卒者・既卒者)
- 社会福祉士 (既卒者)



採用試験日 12月9日(土)  
応募締め切り 12月1日(金)

お問い合わせ 徳島健康生協 総務部 人事担当 (088-654-8363)

### 組合員のみなさまへ

- ・健生病院は時間外でも急患の受付を行っています。
- ・健生病院には眼科があり、白内障の手術も可能です。
- ・無保険や経済的に困りの方は無料低額診療事業を行っています。(ただし条件がございますので、まずはご相談ください) 088-622-7771

### 医師・薬剤師・臨床検査技師 随時募集中!!

担当：本部総務部 人事担当  
電話：088-654-8363 e-mail：hcoopt@mb2.tcn.ne.jp

## 第385回 健康クイズ

〈問題〉以下のパーツを組み合わせて四字熟語を完成させてください。 ※パーツの向きにも注意しましょう。



★383回の正解と当選者 (5名) (応募者13名 正解13名)

〈正解〉月見団子

〈当選者〉敬称略

- 安田 美智子 (春日1丁目) 改森 慶三 (津乃峯町)
- 三宅 顕広 (安宅3丁目) 井出 貴仁 (山川町)
- 藤田 忠輔 (南庄町)

○当選者には図書カード500円分をお贈りします。

#### ★応募要項

1. ハガキもしくは電子メールに①クイズの答え②住所③氏名④組合員番号⑤機関紙に対するご意見や近況を書いて送ってください。読者だよりに掲載させていただくことがあります。(ペンネームも可)
2. しめきり 2017年11月30日
3. あて先 〒770-8547 徳島市下助任町4丁目9 徳島健康生協本部  
メールアドレス hcoopt@mb2.tcn.ne.jp

# 診療時間表

【徳島健生病院】 TEL.088-622-7771 FAX.088-653-8480

※詳しい医師体制表は健生病院の窓口でお渡しすることができます。

	月			火			水			木			金			土			
	午前	午後	夜間																
①午前 9:00~12:00 ②午後 15:00~17:00 ③夜間 17:00~18:00																			
内科 午後14:00~17:00	○	○		○	○		○	○	○	○	○		○	○		○	○		
整形外科 午前は10時までの受付	○			○	○					○			○	○					
外科 夜間16:30~17:30	○		○	○			○		○	○			○		○	○			
眼科 土曜日は第1・第3のみ診療	○	○		○			○	○		○			○	○		○			
健診センター	○			○			○			○			○					予約	

※急患の方は診療時間外でも受付いたします。

※眼科では白内障の手術も可能です。



健生病院の下記の部署に御用の方は直接お電話くださるようお願いいたします。(代表電話・病棟・夜間・休日は以下のとおりです)

○ 庶務課・夜間休日受付 622-7771 ○ 健診センター 622-7847 ○ デイケア (通所リハビリ) 622-7821 (FAX) 653-8480

## 地域連携 相談室のご案内

徳島健生病院では組合員の「医療・介護・福祉・暮らし」の困りごとに対し、さまざまな専門スタッフとともに解決していくことを目的に「地域連携 相談室」を設置しています。何かお困りの方は一人で悩まず、まずは下記の番号までお電話ください。

地域連携 相談室 Tel 088-622-7793

【健生石井クリニック】 TEL.088-675-1033 FAX.088-675-1147

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後										
①午前 9:00~12:30 ②午後 15:00~18:00												
△土曜受付は12:00まで □木曜受付は15:00~17:30	○	○	○	○	○	○	○	□	○	○	△	

【健生阿南診療所】 TEL.0884-27-2848 FAX.0884-27-2849

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後										
①午前 9:00~12:30 ②午後 16:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		

【健生西部診療所】 TEL.0883-78-2292 FAX.0883-76-3711

	月		火		水		木		金	
	午前	午後								
①午前 9:00~12:00 ②午後 15:30~17:30										
金曜日 (第3午前) 呼吸器 △火・木曜午後は訪問診療	○	○	○	△	○	○	○	△	○	○

【健生歯科】 TEL.088-655-3011 FAX.088-655-0749

	月	火	水	木	金	土
午前	8:30~11:30	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~11:30
午後	13:30~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30		13:30~16:30
夜間		17:00~20:00	17:00~20:00	17:00~20:00	16:30~20:00	

【健生歯科なると】 TEL.088-685-4614 FAX.088-685-4665

	月	火	水	木	金	土
午前	8:30~11:30	8:30~12:00	8:30~11:30	8:30~12:00	8:30~12:00	8:30~11:30
午後	13:30~16:30	14:30~17:00		14:00~17:00		13:30~16:30
夜間		17:00~20:00		17:00~20:00	16:30~20:00	

○小児歯科、歯科矯正、インプラントもしています。(健生歯科、健生歯科なると)

【健生きたじまクリニック】 TEL.088-698-9629 FAX.088-698-1851

	月			火			水			木			金			土		
	午前	昼間	午後															
①午前 8:50~12:00 ②昼間 13:30~14:30 ③午後 15:00~18:30 △土は15:00~17:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

### ◎在宅医療・介護のご相談は...

- 健生在宅ケアセンター
  - とくしま健生訪問看護ステーション
  - 健生さわやか在宅介護支援センター
  - とくしま健生ヘルパーステーション
  - とくしま健生デイサービスセンター
- 健生かがやき在宅介護支援センター
- 西部健生訪問看護ステーション
- 西部健生訪問看護ステーション (山城出張所)
- 健生虹の家
- 健生石井老健うぐいす

- TEL 088-622-8101 FAX 088-653-8477
- TEL 088-622-9858 FAX 088-622-3635
- TEL 088-653-1855 FAX 088-653-8477
- TEL 088-622-0371 FAX 088-622-3637
- TEL 088-622-8102 FAX 088-653-8477
- TEL 088-602-4777 FAX 088-602-4778
- TEL 0883-76-3716 FAX 0883-76-3713
- TEL 0883-76-6455 FAX 0883-76-6456
- TEL 0883-72-1011 FAX 0883-72-1011
- TEL 088-675-3166 FAX 088-675-3167

組合員5人分のひろば

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

○敬老日 少し派手目の  
花活けて

○秋なすび 中三日空け 収穫す  
庄町 秋田 一代さん

私の好きな歌・思い出の歌

懐かしく、心温まる音楽

わたしは映画が大好きです。懐かしい思い出の中には労働歌やうたごえの歌、流行歌も多くあるのですが、この映画音楽は他の幾つかの歌と共に印象深いものがあります。

映画『さびしんぼ』と云って大林宣彦監督の作品の中で、『われのうちた』が挿入されていますが、これはシヨパンの曲なのです。葬儀場などでもよく流されています。

若い恋人たちのストーリーとあいまって、切なくなる音楽に程よく心を和ませてくれたものでした。勿論、今でも好きな音楽です。

国府町 石川 弘和さん

おたより・作品募集

テーマ『私の好きな歌・思い出の歌』

内容

演歌・歌謡曲・唱歌・ポップスなど好きな歌・思い出の歌について

この歌にまつわる思い出(曲、歌手)、エピソードなどを200字程度



- 住所、氏名は必ずご記入ください。
- 匿名希望の方はペンネームもご記入ください。
- FAXでの投稿は、(088)652-7280まで
- メールでの投稿は、hcoopt@mb2.tcn.ne.jpまで
- 掲載された方には図書カードプレゼント!

あて先(健康クイズあて先同様)

〒770-8547

徳島市下助任町4丁目9 徳島健康生協本部まで

しめきり 2017年11月30日

また、同時に、「私の思い出の1枚(写真)」も募集! 写真にまつわる思い出など50字程度で応募ください。

その他、読者だより、俳句・川柳・絵手紙などの作品も募集しています。ご応募ください。条件は上記テーマと同様です。



8番札所 熊谷寺 (撮影者 中山 馨さん)

簡単クッキング

はちみつポークソテー

【材料】(2人分)

豚肉(生姜焼き用) 6枚

① はちみつ

② 酒

③ ケチャップ

④ しょうゆ

⑤ 粒マスタード

⑥ サラダ油

大さじ2

大さじ1

大さじ2

大さじ1

小さじ1

大さじ2

大さじ1

【つくり方】

- ① 豚肉を①に漬け込み1時間以上置く。
- ② フライパンに油をひき、豚肉を焼く。焦げやすいので注意!
- ③ 火が通ったら、合わせておいた②を加え、トロミとつやが出るまで煮詰める。



408kcal  
塩分1.8g



健生病院 管理栄養士