



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/kenkouseikyouto/>

2018年2月末日現在

◆組合員数 44,992人

◇出資金 1,176,016,749円

発行所 徳島健康生活協同組合徳島市下助町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

高齢者の場合、食べられる量には限りがあるため、質を高めて栄養を摂らねばならない。

高齢者の場合、食べられる量には限りがあるため、質を高めて栄養を摂らねばならない。

このように背景の中で、高齢者の「たんぱく質、エネルギー低栄養状態」が問題となっています。※血清アルブミン値が3.5g/dlを低たんぱく状態。体重が1年で5%以上減少した場合を低エネルギー状態のリスクがあると判定します。

人はものを食べることによって、はじめで、いきいきと活動するエネルギーを生み出せます。しかし高齢になると基礎代謝量や活動量が低下するために、概して食が細くなり、それに伴い体力の衰えを訴える人が増えていきます。また、何らかの病気や歯が弱ってうまく噛めない、唾液の分泌量が減少して飲み込みにくいなど、高齢者特有の原因で思うように食べられないケースもあります。

気をつけよう！ 高齢者の低栄養

栄養状態を改善する必要があります。たとえば、米、小麦、大豆などの植物性食品は、肉や魚介などの動物性食品と組み合わせるのが効果的。植物性たんぱく質に不足しがちな必須アミノ酸を動物性たんぱく質が補い、より理想的なアミノ酸構成に近づけるといえます。食品を上手に組み合わせることで、栄養の吸収率を高めることができます。

食品を上手に組み合わせ、栄養の吸収を高めましょう。

バランスの良い食事・適度な運動と睡眠は、もっとも身近な健康習慣です。

明日からと言わず、今日から始めてみませんか？

※血清アルブミン値とは、血液中のたんぱく質の一種で高齢者の栄養状態を評価するうえで、低栄養に陥っていないかどうかを調べる指標となっています。

老健うぐいす 管理栄養士

相乗効果を高める代表的な相性の良い食べ合わせ

ひじき	+ 干しシイタケ	= カルシウムの吸収アップ
アボカド	+ トマト	= アンチエイジング（若返り）効果
人参・かぼちゃなどの緑黄色野菜	+ 油	= ビタミンAの吸収率アップ
ほうれん草	+ レモン・スダチなどのビタミンC	= 鉄の吸収率アップ
ジャガイモ	+ ブロッコリー	= 美肌・免疫効果アップ
豚肉	+ タマネギ	= 疲労回復効果アップ
サケ	+ ほうれん草	= 骨の強化・イライラ防止

おしえて！検査技師さん！！



尿検査で何がわかるの？

「尿蛋白」、「尿潜血」、「尿糖」ってなに？

尿は腎臓で作られ老廃物を体の外に出しますが、さまざまな病気によって、尿中に本来含まれるはずのないものが混じってきます。

紙コップに尿を採って試験紙で検査するのは「定性検査」といい、尿蛋白、尿潜血、尿糖などが尿中に含まれているかいないかを判定するものです。

「尿蛋白」

蛋白は普通、腎臓できれいにろ過されて再び血液中に戻ります。腎臓に何か異常がある場合、尿中に蛋白がもれ出てきますが、激しい運動後やストレス、発熱時などでも尿蛋白が検出されることがあります。

「尿潜血」

通常は尿中に血液は混じりませんが、尿の通り道となる腎臓や尿管、膀胱、尿道などの尿路系から出血があると、尿中に血液が混じるようになります。尿の色が赤くなくても、尿中に血液中の成分(赤

血球)が漏れ出ると尿潜血が陽性となります。

「尿糖」

血糖値が160〜180mg/dLを超えないと、糖は尿中には出てきません。しかし、糖尿病などで血糖値がこれ以上になると、腎臓での糖の処理能力が限度を超えて尿中に糖が漏れ出てきます。

尿検査は、過労や過度の運動などでも異常がみられる項目もあります。自己判断はせずに、まずは近くの内科を受診してください。

健生病院 検査科 吉尾章智

歯と健康



吉野川育成園の報告

健生歯科なると
歯科衛生士 吉田 菊子

吉野川育成園は、昭和33年当時、県立あさひ学園に在籍する児童の保護者の要望により、中国で初めての成人施設として開設されたところです。

健生歯科なるとでは、昨年7月より、松茂町の指定障がい者支援施設「吉野川育成園」と委託契約を結び、20代〜80代の施設入所者、通所者160名を訪問し、「歯科健診」や「口腔内衛生指導」をおこなっています。

初回の歯科健診は、7月の第3、第4金曜日午後から2回に分け職員全員で実施しました。また、毎月の第1、第3木曜日に、

歯科医師1名、歯科衛生士2名で訪問し、口腔衛生指導を実施しています。

ほとんどの方が、生活介助のため、施設職員が磨いてあげているようですが、現実には難しい面もあるようです。口唇圧が強い人、口を開けない人、染色も拒否する人、手が出る人、大声を上げる人や、歯が見えないくらい歯石が付いている人、口腔センタで治療中の方もいらっしゃいます。

訪問を始めて半年になりますが、治療に協力的な方は、歯科受診をされ義歯調整や、歯石除去などをする方も増えてきました。

施設の看護師からも食事の形態や嚥下の質問も頻繁にあり、歯科医師が対応しています。

来年度も育成園との信頼関係を築き、施設の職員に対しての口腔ケア教育や口腔環境を整えるお手伝いができるようにしていきたいと思えます。

と推計され、健康保険財政悪化の一因となっているため現在対策が検討されています。

そもそも有効成分のヘパリン類似物質は、血行促進・保湿・抗炎症作用は認められています。しかしシミの改善や美白・美肌にするような効果は認められておらず、治療目的以外での使用は適切な効果が見込めないだけでなく医療保険の適応外(自費)になります。

質物類似パリン含有製剤

薬の話

そよかぜ薬局 門田 勇輝

健康生協の あゆみ ～ 1970年代～

新健生病院の完成

1973年、ついに「新健生病院（現在の東館）」が現在の下助任町に建設されました。狭いつぎはぎだらけの迷路のような31床の病院から、約4倍の142床である6階建ての立派な病院が完成したので、喜びもひとしおでした。

時あたかも、第1次石油ショックによって、異常な狂乱物価と不況が国民の暮らしを脅かしていました。そんな折ですから当然、人材確保も容易ではありません。とりわけ医師と看護師不足は深刻でした。新健生病院オープン直前の医師数は5名。外科医はゼロ。そ

んな中でフルオープンできるはずもなく、佐古診療所を一時閉鎖したり、病棟を少しづつ稼働させ、すべての病棟が稼働できるようになったのは、開設から半年後でした。

医師確保の重要性を痛感し、医学生・奨学生の確保に力を注ぐようになり、※四国民医連の奨学生は7名から22名にまで増加させるまでになりました。

※当時は四国の大学で医学部があるのは、徳島大学だけだったため、健生病院を「四国の研修医病院」とし、4県の民医連医療を担う医師を徳島で研修して育成していました。

看護師については、オープン当時21名。「看護婦政策」として看護師確保や育成のための方針をもとに、徹底して理念教育を浸透させました。「健生の看護婦さんは親切でやさしい」との評価を得るようになったのは、この頃の看護活動の努力からです。そしてその努力も実り、84名の大集団となり、「徳島県看護協会」の諸活動にも積極的に参加し、県下の看護界から、信頼と評価を得るまでになりました。

新健生病院は、振動病・肝臓病・リウマチなどで県内で大きな信頼を得る病院として、患者数を伸ば

してきました。1973年には労災指定病院を認可、1974年には原爆医療認定病院として許可を受け、徳島での弱者救済の先鋒を担ってきました。



「組合員が主人公」の

ための組織強化

このころは、「健康と医療を守るために民主的に結ばれた組織」と謳いながらも、徳島建設労働組合に加入すると、自動的に健康生協にも加入する仕組みになっていた。そのため、見た目は組合員数が8900人にもなっていました。そのために健康生協の趣旨に賛同して加入した人は極めて少なく、組織としては、大きな弱点を抱えていました。

新健生病院を維持・発展させていくためには、どうしても組織的な強化を進める必要がありました。そこで1口2000円であった出資金を1口10000円へと改定し、組合員増やし、出資金を増やし、班づくり、班会開催、担い手づくりを重点方針として位置づけ、本格的な組織づくりを開始したのでした。これをきっかけに「話を聞く班会」から組合員自身が自主運営する班会へと変化していき、「班長会議」や「保健大学」などを開催する、地域に根ざした理事を選出するためにブロックをつくるなど、画期的な組織づくりがすすめられました。 次号へつづく

つぶやきコーナー

体調くずし、健生病院受診しました。待ち時間が長く感じられましたが、看護師さんの声かけに気持ちが和み、元気になりました。ありがとうございました。

(加茂名南支部 メダボかあさん)

※「うちんく」は徳島方言で「私の家」という意味

〈矢三・島田支部〉

私たち「矢三・島田支部」は2002年設立です。当初は800世帯位の組合員数でした。現在組合員数は1165人、班数は14です。設立のきっかけは当時の佐古診療所所長・樋端先生が「この地域に支部を作ろう！」と声をかけてくれたことから始まりました。

2001年の保健大学を10回シリーズで開催しました。保健委員、組織部員（現健康づくり事業部）、講師陣などの協同がありました。

さて、現状ですが「青空健康チェック」は保健大学の延長線上で当初から「スーパー店頭」で、その後は歴史ある田宮・春日支部の「葦葉師山門での活動」を継続しています。「元気教室」は11年目、支部ニュースは122号。地域のたまり場「ミヤちゃん家」と「食事会」は「健康と生活」2010年2月号に紹介されました。

また、発足当初からメンバーに関心の高かった「支部一助合い・まちづくり」の課題では、いろいろ回り道をしながらも、現在

の助け合いネット「手とて」の活動にたどりつきました。設立6年の小さな有償ボランティアグループです。近く、健康生協活動として位置づけられたことから、具体的に組織整備を進めます。全県に助け合い活動が広がることを願っています。

目下の悩みは色々な活動にもう一工夫を、と言いつつ日々流れていくことです。さらに「組織活動実績一覧」をみて「うん」というところ！

初心に帰って、みんなで挑戦ですね。

矢三・島田支部 運営委員



班会の様子

お話をと聞け

3月号掲載の「うちんくこんな支部でよ」1行目、白井泰子支部長は白井泰子の誤りでした。訂正しお詫びします。

健康生協の事業所紹介

健康生協の事業所紹介

電話(088)378-2292

健生西部診療所は四国のへそと呼ばれる、四国中央に位置する三好市井川町で活動する事業所です。近くにはスキー場があるなど非常に自然豊かな場所で、日々医療・福祉の事業に取り組んでいます。西部診療所は、入院病床はなく、なつてしまっていますが、振動病やじん肺の労災患者の方の相談に乗っています。

その他、通院の困難な方の在宅診療に取組み、火・木曜日の午後には訪問診療を実施しています。その中で、24時間電話連絡体制をとる在宅での療養生活の手助けとなるように努めています。

医療・介護

活動では特に、この周辺では非常に数少ない通所リハビリ事業所を持ち、診療所においても医療リハビリにと、リハビリ事業に力を入れて取り組んでいる



また、通所介護においても、一般的にイメージするようなデイサービスではなく、定員の少ないアットホームな形で、個別対応に重点をおき、日々体操・運動・レクリエーションなど、活動と笑いが絶えない時間を過ごしてもらっています。

居宅介護支援事業所（ケアマネジャー）を有して介護などの相談にも応じ、相談からサービスへの一貫した連携で対応できるように心がけています。

地域的にも高齢化がすすみ過疎化が進む地域であり、年齢が高くなると少しの入院でも体力・筋力の低下、関節痛などの悩みを抱えた方、介護が必要となった方が多くなっています。その方の、状態の維持や向上、自宅での生活を続けていくことができるよう少しでも力になれるようにと活動しています。

医療・労災・介護など何かありましたらいつでもご相談ください。

12年目に達し達成！

健康チャレンジ結果報告1000名

徳島健康生活協同組合では今年度も県民の健康意識を高める取り組み「健康チャレンジ」を実施しました。今回で12回目の実施となり、歴史を積み重ねてきましたが、ついに目標である実施報告者数1000名に到達することができました。

報告者の感想では「よく口が渴いていたのですが、あいうべ体操を始めてから段々と口の中がスツキリしてきたように思います。これからも続けていきたいです。」や「家族で体のことについて話す話題にもなってきたです。」などが寄せられました。

この「健康チャレンジ」は全国でも大きく広がりを見せており、医療福祉生協連の健康づくりの取り組みでも度々報告されています。

徳島健康生活協同組合でも2006年から毎年徳島県民を対象に実施しており、ここ数年は県下の25自治体全てから後援をいただけた、今年度からはエフエム徳島、四国放送、徳島新聞社からも後援をいただくことができました。



健康チャレンジ 申し込みコースランキング

ランキング	コース名	エントリー数
第1位	きっちり歯みがき	235
第2位	ウォーキング	182
第3位	スマイル	154
第4位	ちょい足し運動	138
第5位	わたしの健康法	115

来年度以降は県生協連などにも取り組みを呼びかけ、さらなる健康づくりの広がりを作っていかうと考えています。

徳島健生病院 4月より脳神経外科外来を開始します。

■医師紹介：藤本 尚己先生



2018年3月まで徳島市民病院脳神経外科の統括部長として勤務されていた先生です。今春、常勤医師としての勤務を終えられ、4月から徳島健生病院に週3日勤務されます。

徳島市民病院では脳腫瘍、脳動脈瘤、脳神経外科全般を専門とされ、外来から手術まで幅広く活躍されました。

手術適用の患者さんがいらっしゃる場合は、専門医判断の元で地域医療機関へ紹介をさせていただきます、手術後の療養は当院回復期リハ病棟での療養対応も可能となります。藤本先生には回復期リハ病棟で担当医などに関わっていただく予定です。

■外来診療：毎週火曜日・水曜日・金曜日の午前(9:00-12:00) 予約・一般ともに対応します。初めて受診の方は受付へお声掛けください。

■その他：就任されましたら改めて先生からのメッセージなどもお届けしたいと思いますので、よろしくお願いいたします。

■お問い合わせ：徳島健生病院 代表(電話)088-622-7771

充実した検査項目の「脳ドック」を開始します



徳島県下でもトップクラスの充実した検査を実施することで、病気の早期発見、早期治療はもちろん、病気の兆候や危険因子を探ることで病気の予防へつなげます。

■検査項目：頭部MRI・頭部・頸部MRA(血管撮影)・ABI/CAVI(動脈硬化検査)・頸動脈エコー・心電図・胸部レントゲン・眼底カメラ・基本検査(尿検査、便検査、血液検査、身体測定、視力、聴力)・脳神経外科医による診察 ※オプションで心臓エコー検査

■検診料金：基本コース 組合員 30,000円(未加入の方40,000円) 心臓エコーオプション 組合員 8,000円(未加入の方10,000円)

■実施日：毎週火曜(完全予約制) ※体制都合により変更になる場合があります

■お申込み・お問い合わせ：徳島健生病院 健診センター(電話) 088-622-7847

2019年度 新病院に生まれかわります 徳島健生病院

だまっぺはいくらもない！

20

「診療報酬」って何？

患者さんが受ける診察や検査などの医療行為は細かく値段が決められています。そうした医療行為ごとに支払われる料金の合計と薬代を合わせた合計額が、いわゆる「医療費」とよばれているものです。患者さんはそのうちの※3割を医療機関の窓口で支払い、残りの7割は保険者（保険証を発行しているところ）が支払います。

※一般的な現役世代の場合

この医療費は、病院側から見れば、健康保険に加入した患者さんに提供した医療サービスに対する対価といえます。この対価を「診療報酬」といいます。

そして、「診療報酬」は、通常2年に一度、見直しされます。厚生労働省は、政府が決めた改定率を基に、中央社会保険医療協議会というところで個々の医療サービスの内容を検討させて、さまざまな医療行為の価格や算定の仕組みを

決定するわけです。

こんな経験ありませんか？

- ・大きな病院に行くと、紹介状がないからということでも5000円も余分にとられた。
- ・まだ起き上がれもしないのに2週間で退院しろといわれた。
- ・看護師さんが急がしそつで声がかけられない。
- ・まったく同じことしかしてもらっていないのに、前回と請求された額が違つ。

などなど

これらはすべて、診療報酬の仕組みによるものです。単なる注射や検査の値段だけではなく、患者さんが病院を利用するルールや病院の収入になるための事細かな条件などが決められているのです。みなさんが病院を利用する時に、「融通がきかない」「もつと〇〇してくれたいのに」「…といった不満は、実は、その怒りの矛先は厚生労働省に向けるべきものが多いというのも事実なのです。

ところで、診療報酬で得る収入は、すべて病院やお医者さんの収入になっているわけではありません。

ん。たとえば、医師や看護師、薬剤師など医療スタッフの人件費、医薬品・医療材料の購入費や施設を維持・管理していく費用も診療報酬の中から賄われています。もちろん、組合員が活動するために要する経費なども含まれていきます。

つまり、診療報酬が下げられると、医療機関の経営を圧迫し、患者サービスもますます悪くなります。事実、度重なる診療報酬の制度改悪によって、全国では倒産する病院が相次いでいます。

惑星直列がやってきた！

さて、この診療報酬の見直しが、2018年4月に実施されました。さらに今回は3年に1度行われる介護保険報酬の見直しや障害福祉サービスも合わせて行われる3報酬改定です。

「惑星直列」と揶揄されるほど、さまざまな制度変更が一気に行われ、医療・介護にとつては、極めて大きな節目になる年であるといっても過言ではありません。

今こそ「ペルニクス転換で！」

高齢者が増えすぎて、医療費が膨大になり、国の財源が圧迫されているので、社会保障費を削ろうという政策が行われています。「入院から在宅へ」とシフトを転換し、病院から患者を追い出し、家族や地域に押し付ける仕組みづくり。今回の惑星直列はその集大成のひとつです。安倍政権は、これからこの路線を加速化させるつもりでいます。

ですが、それって正しい選択なのでしょうか。別の発想をしてみよう。むしろ社会保障を充実させるように舵を切ってみます。そうすると、貧困が減ります。貧困が減れば、健康になります。健康な人が増えれば、医療費は確実に減ります。

社会保障費を削るのではなく、むしろ投資することで、返ってくる見返りの方が大きいという「ペルニクスの発想の転換」が必要ではないか、と私は思っています。

(健康づくり事業部 松田 大亮)

理事会だより

理事会は2月24日に開催されました。

【主な議決事項及び重要な報告事項】

- 1、第64回総代会招集に当たって理事会で決定すべき事項について、全員一致で承認議決しました。
- 2、職員旅行の生協援助及び出張手当に関する労使協定再締結の申し入れの件について、全員一致で承認議決しました。
- 3、2018年5月1日(メーデー)における休日特別出勤体制に関する申し入れの件について、全員一致で承認議決しました。
- 4、2018年度予算編成方針の修正について、全員一致で承認議決しました。
- 5、「役員報酬および理事会などの費用弁済に関する規則」の改定について、全員一致で承認議決しました。
- 6、「徳島健康生活協同組合 理事会専門委員会・特別委員会設置規則」の改定について、全員一致で承認議決しました。
- 7、就業規則の改定について、全員一致で承認議決しました。
- 8、第64回総代会第1号議案(案)骨子について、全員一致で承認議決しました。
- 9、健生労組2018年春闘要求書と回答の常務理事会委任について、全員一致で承認議決しました。
- 10、2018年4月より脳ドックを開始するにあたり内容と費用の決定を常務理事会に委任する件について、全員一致で承認議決しました。

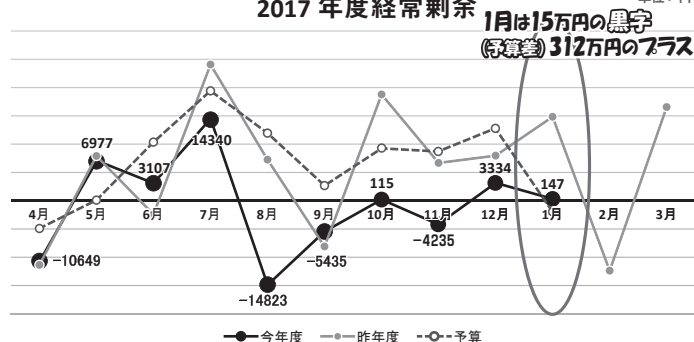
つばきコーナー

今年は寒さが厳しかったのでサクサクがきれいなよつで楽しみます。

4月～1月の累計 718万円の赤字

2017 年度経常剰余

単位: 千円



【1月の経営状況】

1月の経常剰余は15万円の黒字で、予算目標を312万円上回りました。事業収益は3億3,581万円で予算目標を▲574万円下回りました。事業費用は3億3,708万円で予算目標を▲653万円下回りました。

【1月の組織活動の到達状況】

項目	1月	1月	1月
仲間ふやし	125人	1365人	1365人
出資金増資	518万円	518万円	518万円
班づくり	13207万円	13207万円	13207万円
年会開催	1377回	1377回	1377回

第390回 健康クイズ

〈問題〉誰が誰でしょう。

3人の男性がいます。
いつも必ず本当の事を言う拓郎。
いつも必ず嘘を言う光。
時々嘘を言う哲哉。

では、次のセリフはそれぞれ誰が言っているか当ててください。

- A「Cは本当の嘘つきだよ」
B「Aは本当の嘘つきだよ」
C「俺は本当の嘘つきだよ」

★388回の正解と当選者 (5名) (応募者41名 正解41名)

〈正解〉福寿草

〈当選者〉敬称略

近藤 浩美 (北島町)

原 千代子 (美波町)

後藤 李緒 (八万町)

岡本 英二 (北田宮 3丁目)

川本加代子 (下助任町)

○当選者には図書カード500円分をお贈りします。

★応募要項 今月よりメールアドレスが変更されました。

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. しめくり 2018年4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 kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyoku.com

パート急募!!

(主に診療器具の後片付けや整理整頓です)

年齢・経験は不問です。

歯科に興味のある方・やる気のある方はぜひ一緒に働きましょう!!

(勤務場所) 健生歯科 Tel 088-655-3011
(担当窓口) 佐野・妹尾

組合員のみなさまへ

徳島健生病院では

- ・ 無料送迎を行っています。病院から10Km圏内で、定期受診される方(介護保険認定者は介護タクシー利用が優先されます。)
- ・ 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。

※上記2項には利用の際、条件があります
ので一度ご連絡ください。

088-622-7771

医師・看護師・薬剤師・作業療法士・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

組合員さんからの声

私の好きな歌・思い出の歌

「真つ赤な太陽」「花笠道中」

美空ひばり

ひばりさんが大好きです。今は知らない人も多くなってきました。私が中学生の時、学校近くのお店に、ひばりさんのプロマイドが置いてありました。

大・小の2種類があつて、小さい方しか当たりませんでした。お小遣いが少ないので、小さいもので辛抱しました。

大阪へ就職しても毎年公演を見にいきました。田舎へ帰ってから、お嫁に行った家で、内職ミシンを踏みながらひばりさんの歌を聞きました。今でもCDやテープをたくさん持っています。捨てることはできません。私の宝物です。

加茂名南支部 北岡 シゲ子さん

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

○ためらいし我を起こせり寒雀

○粗衣粗食耐えて八十路をひた走る

中央支部 吉成 裕さん

読者だより

最初、カラスが巢作りに適したとみた自宅前の電柱ですが、数年前から鷲と領有権争いするようになり、あるときはカラスも負けじと集団自衛権を行使するなど、竹島・尖閣諸島なみに今も争いが絶えません。

どうしたことか近くに同じ電柱が何本もあるのに今日も電柱の上でピーヒョロロ、電線で力アーカー、賑やかなことです。

那賀川支部 中川 哲夫さん

運動もできて一石二鳥!

ちょこっと機関紙「健康と生活」配りませんか?

毎月、発行されている「健康と生活」を近くの組合員さんに配っていただけませんか?

「健康と生活」は、徳島健康生協の方針や、さまざまな取り組みなど、暮らしに役立つ情報が満載です!

毎日ウォーキングをしているあなた!歩いているコースに組合員さんのお宅があらこちら!毎月1回ポストにイン!

運動することで健康度アップはもちろん、「健康と生活」を読むことでもアップ、地域の人と関わることでアップ!アップ!いいことだらけと思いませんか?

徳島県下で募集しています。よろしく願いいたします。

・連絡先 健康づくり事業部 088-652-7283



鴨島町向麻山公園のしだれ桜とつばき
渭東支部 中山 馨

簡単クッキング

挽肉と高菜の

甘辛丼

【材料】(2人分)

合挽ミンチ

刻み高菜

①しょうゆ・砂糖・

酒・みりん

卵(半熟目玉焼き)

サラダ油

レタス・トマトなど

ご飯(1人・150g)

20g

150g

各大さじ1

2個

適宜

適宜

300g

【つくり方】

①フライパンに少量の油を熱し、挽肉を炒める。半分ほど火が通ったら合わせておいた調味料①を回し入れる。

②高菜を加え煮汁がなくなるまで煮詰める。

③器にレタスをひいてご飯を盛り、②と作っておいた目玉焼きをのせトマトを添える。

591kcal
塩分3.5g健生病院
管理栄養士