

Health and life

健康と生活

524号

2019 9

(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。

2019年7月末日現在

◆組合員数 44,781人
◇出資金 1,226,610,549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

健康生協ホームページ URL <http://hcoopt.com/>徳島健生病院ホームページ <http://kenkou-seikyuu.com/>

～現在の建設進行状況について～



新病院完成予想図



現在の工事状況



現在の工事状況



安全祈願祭での理事長挨拶

安全祈願祭で職員集合写真

今!! 新病院建設の

6月2日に安全祈願祭を終えてから、新病院建設の工事が着々と進んでいます。新病院の建物は地上5階建てを計画しています。現在は杭打ち工事が行われています。杭打ち工事は地中約30メートルの深さまで杭を打ちます。数十本の杭が8月中旬頃まで打たれ、その後は年末にかけて基礎工事が行われる予定になっています。

基礎工事が終わると、来年早々には鉄骨が立ち上がる予定です。工事中は大型車両の通行や重機搬入など、近隣の皆さんや患者さんには、ご不便をおかけして申し訳ありませんがご了承ください。

出資金も多くの組合員の皆さんから協力があり、2年間で集まった出資金は純増で1億4,000万円を超えています。建設協力債券も順調に集まっており、目標金額の86%を超えて2億6,000万円近くになっています。

新病院が竣工した際には、「内覧会」も予定しています。その際はご案内させていただきますのでぜひご参加ください。

新病院が竣工する日を心待ちに職員一同、頑張っていますのでよろしく願います。

新病院に生まれかわります

徳島健生病院

つばきコーナー

甘いもの、白米、食べることが好きです。ダイエットしないといけないのに……。

(ペンネーム K・S)

助け合いネット「手とて」

問い合わせ 健康づくり事業部 088-652-7283

「手とて」の活動でSさん宅へ、朝8時に4人で草抜きに行きました。

先週、雨のため4週間ぶりに行ったら、竹の子が「によきによき」といっぱい出ていました。

1時間では少ししか刈ることができませんでしたが、写真のようにきれいになりました。

入口の所もスッキリとなりました。

草抜きは大変ですが、少しずつきれいになっていく



のを見るとやりがいを感じます。みなさん、困ったことやしてほしいことがあれば「手とて」にご連絡ください。

山本 市江



歯と健康

デンタルフロスの重要性

健生歯科 池田 将英

今回はデンタルフロス（糸ようじ）の重要性についてお話ししたいと思います。

以前も似たような内容をお話ししましたが、とても重要なことなので！

みなさん、歯ブラシと一緒にデンタルフロスや歯間ブラシを使用していますか？

私は毎日していますー今回は、デンタルフロスを使用することで得られるメリットを紹介したいと思います。

まず一つは、歯垢除去率が向上し、虫歯や歯周病になりにくくなります。歯ブラシのみ使用した場合だと、お口全体の60%程度の汚れしか除去できない

医薬品副作用被害救済制度って何？

薬の話

徳島健生病院 野口 太嗣

病気の治療において薬は必要不可欠ですが、正しく使用しても副作用が起ることがあります。入院治療が必要になるほどの副作用による健康被害がおこったときに、医療費などの給付を行う制度が、「医薬品副作用被害救済制度」です。

の診断書が必要になり、給付の種類により給付額や請求期限が決まっています。「薬を正しく使用していたかどうか」が重要で、「効果がなかった」「副作用がひどい」「副作用が重篤な場合」など、正しく使用してなかったとみなされ給付が認められませんが、また、抗がん剤や免疫抑制剤など、一部給付の対象外となる薬もあります。詳しくは医師または薬剤師にご相談ください。

というデータもあります。

フロスが切れたり引つかったりする場合、小さな虫歯ができていたり、かぶせ物と歯に隙間ができてきている場合もあるのです。痛みがなくても自分で怪しいところが分ければ歯科医師にも相談しやすいですよ。

他にも口臭の予防や、食べ物が挟まりやすい箇所など自分なりに分かることも多いと思います。初めはデンタルフロスの取り扱いが難しかったり、面倒くさいとは思いますが、意外と慣れて来ると思えます。私の場合は逆にフロスをしないと落ち着かなくなりました！

歯科医院でのメンテナンスや治療も重要ですが、家でのセルフケアはもっと大事なことです。歯ブラシの後はデンタルフロス！試してみてください。

つばきコーナー

「コミュニティバスで顔を合わせる方がだんだん少なくなってきた、さみしい思いです。」

また、中央公園内を歩くと春は桜、初夏から秋にかけてはバラが咲き、その香りや季節の変化を感じることが出来るのも醍醐味のひとつです。「昨日は咲い

健康を維持したい!という思いがあっても運動や体操を一人で続けるのは難しいものです。ですが、私たちは気軽に話せて、一緒にできる仲間がいるので楽しく続けられます。病気や体調が悪く、一時的に続けられなくなることもありますが、他の仲間が続いているかぎり、いつでも復帰して参加できるという安心感もあります。



ていなかっただ花が今日は咲いている」そういう小さな発見が、ウォーキングを継続する楽しみにもつながっています。

とりとめのない話で盛り上がったたり、笑い合ったりすることでストレス発散にもなります。私たちは、「これはただのウォーキングではなく笑いウォーキングよ」といいたがらこの班会で体と同時に心も充実した日々を送っています。

上手い下手は関係なく気軽に始められます!みなさんも、ぜひ気の合う仲間とやってみてはどうですか。ウォーキングに限らず、好きなことを班会にして楽しみましょう!!

渭北支部 川口政子

私たちの班をご紹介します!!

元気に
いきいき

健康づくり



楽しみながら景品と健康 どちらも手に入れよう!

今回で14回目となる健康チャレンジ。昨年まで「またいつもと一緒に」「マンネリになってきた…」とのお声をいただき、**大幅にリニューアル**しました。

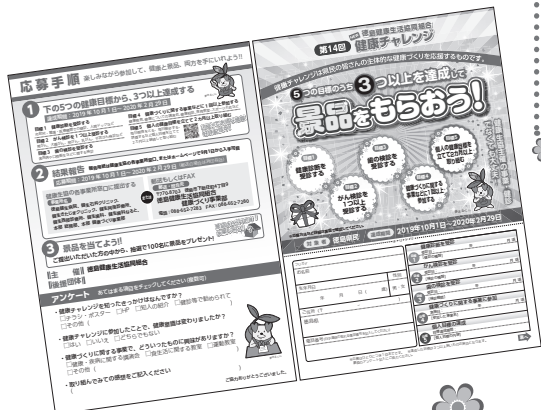
- ① 健康診断を受診
- ② がん検診を受診
- ③ 歯科検診を受診
- ④ 健康づくりに関する事業に参加
- ⑤ 個人の健康目標に2ヶ月以上取り組む

これら5項目のうち3つを達成してご応募いただくと、抽選で100名の方に景品を進呈いたします。

また、健康チャレンジは徳島県民の健康づくりを応援するものとして皆さんに取り組んで頂きたいので、健診や健康づくりの事業は**徳島健康生協主催のものでなくてもOK!**

この用紙は9月1日より徳島健康生協の各事業所窓口・ホームページで手に入れることができます。ぜひぜひ! たくさんのご応募をお待ちしております!

(10人に1人は当たるなあ...)(担当者の心の声)



(ペンネーム K・Y)

退院後の生活を見据えた個別性のあるリハビリを提供 回復期リハビリテーション病棟

回復期リハビリテーション病棟は2005年に開設しました。当初、専従リハビリテーション(以下、リハビリ)スタッフは理学療法士(以下、PT) 2名、作業療法士(以下、OT) 1名でしたが、現在ではPT4名、OT3名に増員しています。

専従スタッフの役割は、入院中のリハビリを通じて、自立支援、寝たきり予防を目標として、退院後の生活を見据えた動作の再獲得をしっかりサポートすることです。専従スタッフが増えたことで、個別性のあるリハビリを集中して提供することが可能となりました。

昨年度には、スタッフの1名が回復期リハビリテーション病棟セラピストマネジャーという資格を合計18日間の講習を受けて取得しました。そして今年度は、専従スタッフに向けた回復期リハビリテーション病棟に特化した講習会の開催、若手スタッフと中堅スタッフの研修会参加など、積極的にレベルアップを図っていきます。

現在、「リハビリ強化型地域包括ケアミックス病院」を掲げ新病院建設中です。今後も地域に密着した病院として、さらにより良いリハビリが提供できるよう、医師や病棟スタッフと力を合わせて頑張っていきたいと考えています。

スタッフ紹介

- A**
- ①氏名：達田 瑞穂
②職種：理学療法士
③経験年数：20年間
④回リハ病棟経験年数：8年間
⑤一言：あたらしい生活ができるようにサポートしたいと思っています。

- B**
- ①氏名：小倉 陽平
②職種：理学療法士
③経験年数：10年間
④回リハ病棟経験年数：7年間
⑤一言：退院後の生活だけでなく、退院した後の人生もしっかり見据えてリハビリを通して支援していきます！

- C**
- ①氏名：谷村 典哉
②職種：作業療法士
③経験年数：11年間
④回リハ病棟経験年数：当院では3年間(前医含めて9年間)
⑤一言：患者さんの望む生活に向かって、一緒に寄り添いながら進んでいけるように努力していきます！よろしくお願いします！

- D**
- ①氏名：西村 直華
②職種：理学療法士
③経験年数：2年間
④回リハ病棟経験年数：今年の4月から専従メンバーに加わりました！
⑤一言：患者さんの想いに寄り添った理学療法ができるように頑張ります！



- E**
- ①氏名：立本 佳菜
②職種：作業療法士
③経験年数：10年間
④回リハ病棟経験年数：1年間
⑤一言：他職種と連携を図りながら、患者さんの退院後の生活を常に考えアプローチしていきます。

- F**
- ①氏名：郡 啓祐
②職種：理学療法士
③経験年数：4年間
④回リハ病棟経験年数：2年間
⑤一言：こんにちは！明るく元気に患者さんと二人三脚で能力の改善の支援ができるよう努めていきます！

- G**
- ①氏名：盛 想
②職種：作業療法士
③経験年数：7年間
④回リハ病棟経験年数：当院では1年間(前医含めて6年間)
⑤一言：脳卒中のリハビリを充実させていきます。

骨密度検査



骨粗鬆症治療は地域の人々を救うことに留まらず、日本の将来を救う取り組みでもあると考えています。今後、骨粗鬆症診療に一つその力を入れていくことは、骨折患者で医療崩壊、寝たきり老人で介護崩壊する日本社会を救う道だと考えています。骨粗鬆症診療の取り組みを徳島県全体に拡充し、徳島県の骨折患者を一人でも減らし、その取り組みを将来は全国規模に拡大していきたいと考えています。

最後に

骨粗鬆症治療は地域の人々を救うことに留まらず、日本の将来を救う取り組みでもあると考えています。今後、骨粗鬆症診療に一つその力を入れていくことは、骨折患者で医療崩壊、寝たきり老人で介護崩壊する日本社会を救う道だと考えています。骨粗鬆症診療の取り組みを徳島県全体に拡充し、徳島県の骨折患者を一人でも減らし、その取り組みを将来は全国規模に拡大していきたいと考えています。

骨粗鬆症診療の重要性

骨折予防で人々の健康といのちを守る



徳島健生病院 整形外科
科長 峯田 和明

はじめに

日本は世界有数の長寿大国となり、人生100年時代を迎える日も近く、2025年には高齢者が人口の1/3を占めるようになり、一方で、平均寿命と健康寿命には約10年の開きがあると言われています。老後の生活を豊かにするためには健康寿命を延ばすことが大切です。

骨粗鬆症とは

骨粗鬆症の定義は、骨強度が低下し骨折のリスクが増大した状態です。骨粗鬆症と診断されても痛

くも痒くありませんが、骨粗鬆症を放置すると骨折の連鎖により健康寿命が著しく縮みます。

整形外科医師として 骨粗鬆症診療に 真剣に取り組む理由

2015年4月より当院にて整形外科医師として骨折治療を行う中で、生活活動レベルが低下し自宅退院ができなくなる患者さん、中には術後合併症で亡くなる患者さんもありました。骨折は連鎖し、出戻り入院も多く経験しました。骨折が治癒しても、CRPS(複合性疼痛症候群)で苦しむ患者さんもあります。骨折を起こすと多大な苦痛と長い入院生活を余儀なくされ、退院後に元の生活に戻れる保証はありません。ただ骨折患者さんを待つて、治療することが本

当に地域の健康といのちを守るようになるのか、次第に疑問を持つ

ようになりました。そこで、初回骨折する患者さんを一人でも減らすと、2017年頃から外来診療で骨粗鬆症の予防・治療に尽力するようになりました。不幸にも骨折し治療を行った患者さんにも、2度と骨折させないように骨粗鬆症治療を行っております。

骨粗鬆症専門外来の 立ち上げと骨粗鬆症 対策チームの設立

将来的な骨粗鬆症センター設立に先駆けて、木曜日午前に整形外科骨粗鬆症専門外来を立ち上げました。骨粗鬆症診療は骨密度測定から始まります。骨密度を測定しないことには現在の骨の強さを知ることはできません。また、骨粗鬆症になってから治療を開始するのでは遅いと考えています。女性50歳代、男性60歳代から骨粗鬆症健診として骨密度測定

つばやきコーナー

新病院に期待し胸を躍らせています。

理事会だより

理事会は7月27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、理事会専門委員会・特別委員会設置規則一部改定について、全員一致で承認議決しました。
- 2、歯科自費料金改定について、賛成多数で承認議決しました。
- 3、職員受け入れに伴う引越し費用に関する規則について、全員一致で承認議決しました。
- 4、徳島健生病院神経モニタリングシステムの購入について、全員一致で承認議決しました。
- 5、職員代表選挙の取扱規程に関して、全員一致で承認議決しました。

【6月の経営状況】

6月の経常剰余は359万円の黒字で、予算目標を8万円の超過しました。
事業収益は3億5521万円で予算目標を837万円上回りました。
事業費用は3億5293万円で予算目標を865万円上回りました。

【6月の組織活動の到達状況】

・仲間ふやし	6月	131人
・出資金増資	6月	338人
・班づくり	年度累計	2244万円
・班会開催	6月	2044万円
・年度累計	6月	696万円
・年度累計	6月	338人
・年度累計	6月	105回
・年度累計	6月	5班
・年度累計	6月	389回

ゆめタウンで

健康チェックしませんか？

場 所 ゆめタウン店舗内（スターバックス前）
と き 9月11日（水）午前10時～12時
内 容 健康相談や血圧、体脂肪、握力、骨強度の測定を行います。

対 象 どなたでも参加できます。

楽しい毎日を送るためには、健康第一！！
いつまでも元気に過ごそう！！
お買い物かねてぜひお立ち寄りください。

主 催 徳島健康生活協同組合 藍住支部
連絡先 088-652-7283

無 料
予約不要

いわさきちひろ生誕100年 前進座公演

ち ひ ろ

— 私、絵と結婚するの —

公演日時：2019年10月1日（火） 14:00 開演
公演場所：あわぎんホール（徳島県郷土文化会館）

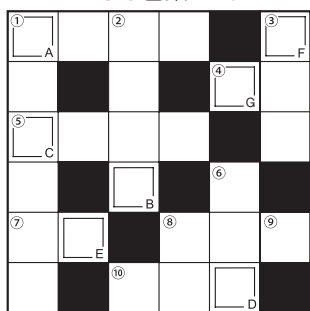
♥ 徳島健康生協でもチケット取り扱い中！

ご観劇料金（税込）〈全席自由〉 一般 5,000円

※本部総務部（088-654-8363）、健康づくり事業部、各事業所にて取り扱い中！

第405回 健康クイズ

〈問題〉「二重ワクの文字を、A～Gの順に並べてできる言葉は、なんでしょう？



答

A
B
C
D
E
F
G

タテのカギ

- ① 買い物をする時8%ついてくる税金です。
- ② 「～関白」家庭内で夫が非常にいばっていることをいいます。その反対は「かかあ天下」今はこっちが多いのでは。
- ③ 「～に腕押し」少しも手ごたえのないことのたとえです。
- ④ 「～に抱っこ」他人の好意に甘えて、何もかも頼ろうとすることをいいます。
- ⑤ 境界の目印や支柱として土地に打ち込む長い棒です。
- ⑥ 「中～」 「本～」 「童～」 「～理」これらに共通してつく漢字です。

ヨコのカギ

- ① 手紙を出す時、名宛の人に直接開封してほしいという意味で書く言葉です。
- ② 魚には背・胸・尾にこれらがついています。
- ③ 鳴門海峡にある日本一の～。観潮船が間近まで行きますが、上を通る大鳴門橋でもよく見えます。
- ④ 「～は急げ」よいことは機会をのがさず急いでせよということです。
- ⑤ 「～は独（ひとり）を慎（つつし）む」立派な人は人の見ていない所でも行いを慎むということです。
- ⑥ 前から読んでも後から読んでも同じ言葉になる文のことをいいます。例えば「タケヤブヤケタ」「シンブンシ」のように。

★403回の正解と当選者（5名）（応募者27名 正解27名）

〈正 解〉てるてるぼうず

〈当選者〉敬称略

井内 宏（石井町） 堤 博行（三好市）
岳山キクエ（海部郡） ペンネーム 河野 量介
村田ミサコ（国府町）

○当選者には図書カード500円分をお贈りします。

○当選者発表の際に匿名希望の方はペンネームをそえてお送りください。

★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。（ペンネーム可）
2. しめきり 2019年9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-seikyou.com

新病院に生まれかわります

徳島健康生協本部

（八万支部）おばあちゃん

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	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後	夜間	午前	午後
①午前 9:00~12:00																	
②午後 15:00~17:00																	
③夜間 17:00~18:00																	
内科・総合診療科 午後14:00~17:00	○	○		○	○		○	○	○	○	○	○	○	○		○	
整形外科 午前は10時までの受付	○			○	予約		○			※1			○				
外科 夜間16:30~17:30	○		○	○			○	※2		○			○		○		
眼科 土曜日は第1・第3のみ診療	○	○		○			○	○		○			○	○		○	
脳神経外科				○			○						○				
健診センター	○			○			○			○			○			予約	

急患の方は診療時間外でも受付けています。

眼科では白内障の手術も可能です。

※1 骨粗鬆症外来(予約)

※2 便秘外来(予約)
第2、第4
14:00~16:00

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	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
①午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
②午後 15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

※2018年9月より土曜日の診療を休診しております。

【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	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
①午前 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
②午後 16:00~19:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
							隔週 (午後) 眼科					

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

	月		火		水		木		金		土	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
①午前 9:00~12:00												
②午後 15:30~17:30												
金曜日(第2午前)呼吸器 △火・木曜午後は訪問診療												
第2・4土曜日 午前9:00~11:00 ※呼吸器の専門医なので、睡眠時無呼吸症候群、禁煙の御相談にのれます。	○	○	○	△	○	○	○	△	○	○		

【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	

○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	

【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	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	午前	昼間	午後	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	○		○	○	予防接種	○	○	予防接種	○	○	乳児健診	○	○	予防接種	○	○	予防接種	△

◎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)
- 健生西部デイサービスなでしこ
- 健生西部診療所(居宅介護支援事業所)
- 健生石井老健うぐいす

TEL 088-622-8101 FAX 088-622-3735
 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 0883-76-3703 FAX 0883-76-3711
 TEL 088-675-3166 FAX 088-675-3167

組合員ひろくはば

読者だより

「便はカラダの大事なお便り」
はとても参考になりました。食事
と運動を心して実践します。

私宅の二階から見える近所の倉
庫の二階で黒ネコが4匹の子猫を
育てています。昼は姿を見せない
子猫たち、夕方になると屋根の上
で飛び跳ねじゃれ合い遊びます。
見ていて心がなごみます。

ペンネーム よしこさん

初めて応募しました。先日、歯
科検診の待合室で読みながら一部
もらってきました。どの頁も新鮮
な話題です!「つばやき」コーナー
の話しですね。「うちんくごは
ん」のメニューもさっそく挑戦。
美味しかったですよ!

川内支部 上藤 一二三さん

便のことくわしく書いていたの
で何回も読み直しました。料理
コーナーも楽しみです。グラタン
は作りました。おいしかったです。
沖洲支部 小川 正照さん

健生石井クリニック
学習会のお知らせ

参加費無料

「よくある眼の病気について
(最近の傾向)」

9月19日(木) 14:00 ~ 15:00

講師: 徳島健生病院 眼科 西内 貴子医師

場所: 旧健生さくら在宅介護支援
センター

(健生石井クリニック横)

問い合わせ先 088-675-1033

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

〇窓ぎわに 雨と嵐と雷の

音聞か時ぞ 万物の自然の

浄化と知りて 親しむ

回復期リハビリ病棟

船崎 スエ子さん

簡単クッキング

キムチ焼きうどん

【材料】(2人分)

冷凍うどん
かにかまぼこ

ニラ

キムチ

白ごま

2玉

4本

1/4束

適宜

少々



小松島支部 百歳体操の様子

6月21日、14時から小松島市
シヨッピングプラザ・ルピアで健
生小松島支部「百歳体操」があり
私も参加してきました。約40名で
軽い運動で心もほぐれたようです。
渭東支部 中山 馨さん

豚肉やお好みの
野菜を使っても...

健生病院
管理栄養士



1人分
355kcal
塩分3.5g

- ① しょうゆ 少々
② 鶏ガラスープのもと 少々
ごま油 大さじ1
- 【つくり方】
① 冷凍うどんは電子レンジで加
熱しておく(1玉/2分半
3分)。
② フライパンにごま油を熱し、
かにかまぼこ、ニラ、うどん
を入れて炒める。
③ 全体に火が通ったら、キムチ
を加え、②で味をととのえて
器に盛り、白ごまをふる。