

Health and life

健康と生活

533号

2020 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。

2020年7月末日現在

◆組合員数 44,856人
◇出資金 1,281,327,395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

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/>

わくわくしながら待っています

からだの調子をくずして健生病院に通っています。診察も会計も終わって病院を出る時、すぐ前に新病院が姿を現してきました。五十年前には母が入院、その後、亡くなった夫が職場で倒れた時、「死んでもいいから健生病院に連れて行ってくれ!」と言った病院が、今、また新しく生まれ変わろうとしています。いろいろ壁はあることですが、私たち患者や出資者を大切に、清潔できれいな開院をワクワクしながら待っています。

はばたき班 石川美栄子(板野支部)



この想い届け!!



~新病院への期待メッセージ~

胸躍る新病院への期待

コロナ問題もあったため3ヶ月ぶりに予約して健生病院へ!玄関で熱を測り消毒もして安心して受付へ。主治医と看護師さんのいつもと変わらぬ対応に感謝! 帰りに玄関を出て杖をついて身体を起こすと大きな「健生病院完成間近の姿」が目飛び込み、「感無量」。この新しい病院が待っているのだ!と頼もしく嬉しくなりました。

雑草いけ花一溪会 高木一洋(上八万支部)

ますます頼りにされる病院になることを願って

待望でした健康生協の新築落成、心から喜んでます。県民の健康を守る砦です。安心して良い治療が受けられ、地域や患者から信頼されるために更なる努力が大切です。現状は国の医療改悪の続く中で何度か存続の不安に襲われましたが、立派な病院の落成を迎えてうれしい限りです。職員の方々は勿論、組合員の協力の力強さだと思います。

今後この厳しい現実の中、健康を守る運動体としての病院経営を思うとき、健康生協を背負ってたつ若い組合員が不足です。増やすことが差し迫った課題だと思います。益々、頼りにされる病院として発展することを願って止みません。

臘梅班 小原喜代子(藍住支部)



新病院に生まれかわります

徳島健生病院

つばやきコーナー

早く収束してみんなと思いつきおしゃべりしたい。

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」利用者さんからの手紙

私は身体の不自由な人間です。五年くらい前から訪問リハビリ、介護タクシーなどのお世話を受けながら生活させてもらっています。でも、時には手助けがいるときもあります。

ある日、私が困っていた時の事、知人の方からボランティア精神で30分からお世話をして下さる「手とて」のみなさんがいる事を教えてもらいました。

うれしくて早速お願いしてみました。親切でやさしく、テキパキとお世話をしてくれました。感心と感謝の気持ちで胸がいっぱいになりました。もう少し早く知っていればよかったと思います。今は時々「手とて」の皆さんにお世話になっています。

これからも手助けを待っている方のため、大きな輪になって続けていってほしい気持ちでいます。

みなさん本当にありがとうございます。

「手とて」のファン A子

「手とて」では一緒にお手伝いをしていただける方を募集しています。2019年度の依頼者数は59名で、支援活動時間は729時間でした。現在登録活動会員(2020年4月時点)は53名です。年々依頼件数は増加しています。

ですが、ボランティアさんが不足しています。どの地域でも手助けを必要とされている方はたくさんいます。この活動がより多くの地域で広がりますよう、ぜひ、ボランティアにご登録よろしく願います。

きちんと飲まなければならない薬

や徐々に量を増減する薬があるため、処方された薬については、医師、薬剤師から説明がない場合は自己判断で飲む量を変えたり中止したりしないでください。服用中気になる症状が出た時は、副作用の可能性があるため必ず相談してください。

医師は患者さん一人ひとりの病気や症状に合った薬を処方します。絶対に残った薬を他の人に渡

処方された薬の注意点

薬の話

そよかぜ薬局 山本 哲也

したり飲ませたりしてはいけません。子供や妊婦に危険な薬かもしれないし、薬が合わなくてアレルギー反応が出る場合もあります。複数の病院や薬局を利用している場合は、一緒に飲んではいけない薬や同じ薬が重なって処方されてしまつかもしれません。お薬手帳を持参して市販の薬を含めた使用中の薬を伝えるようにしましょう。

歯と健康



思春期の口腔内トラブル

健生歯科 小川美智子

思春期(12〜18歳くらい)のお子さんは幼少期のような保護者による口腔内管理から離れてゆく年齢です。

思春期前半に乳歯から永久歯への生え変わりがほぼ完了します。(親知らずを除く。)萌出直後の永久歯は虫歯になりやすいうえに、塾や部活動などで間食・夜食を摂る機会が増えるなど生活習慣が大きく変わりやすい時期となります。歯科受診の時間が確保しにくいのに歯みがきもほぼ本人まかせになってくるので虫歯になつてしまつリスクが高くなりがちです。

す。

思春期後半では歯肉炎の症状が多くみられる時期です。歯みがきすると出血する、口の中がねばねばする、などの症状がみられます。思春期性歯肉炎と言われる歯肉炎は上記の口腔ケアの難しさに加え、ホルモンバランスの不調が大きく関係しています。女性ホルモンの影響により、女性により多くみられる傾向があります。

その他にも部活動時に歯牙の外傷を受けたり、ストレスによる食いしばりなど、さまざまなトラブルが起こりやすい時期です。日常の口腔ケアで予防・改善できることもあれば、歯科受診が望ましい場合もあります。歯になることがあれば迷わず受診ください。

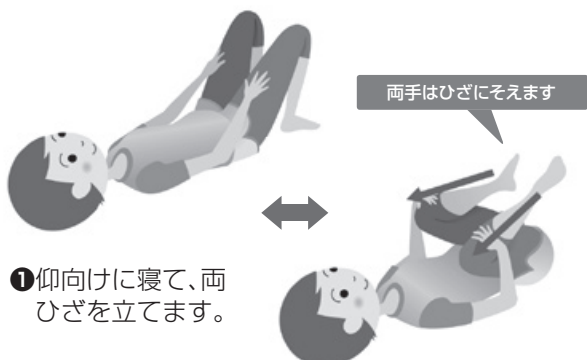
自宅でできる簡単エクササイズ

新型コロナウイルスの感染拡大によるストレスを少しでも和らげ、無理せず自分でできるエクササイズをしてみませんか？

腰痛改善(腹圧改善)をする

腰部の柔軟性向上と腹圧の改善で腰痛予防をする腹筋トレーニングを紹介します。

◆ 仰向けで、両ひざをあげる(ニーアップ) ◆



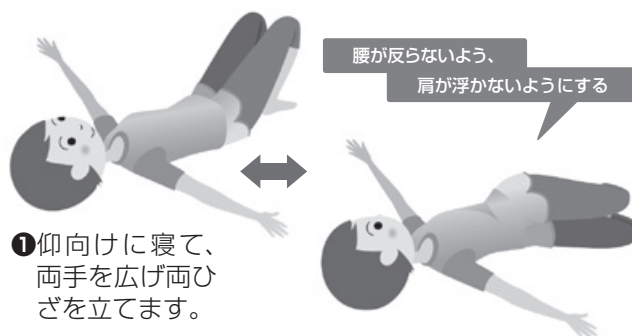
① 仰向けに寝て、両ひざを立てます。

② 息をゆっくりと吐きながらお腹をへこませます。

③ 両ひざをゆっくり胸の方へ近づけてから、ゆっくりと戻します。

5~10回からスタートし、慣れてきたら回数を増やしましょう。

◆ 寝て、ひざを倒す(ローテーション) ◆



① 仰向けに寝て、両手を広げ両ひざを立てます。

② 息をゆっくりと吐きながらお腹をへこませます。

③ 右側から両ひざをたおして腰をひねります。反対側も同様に行います。

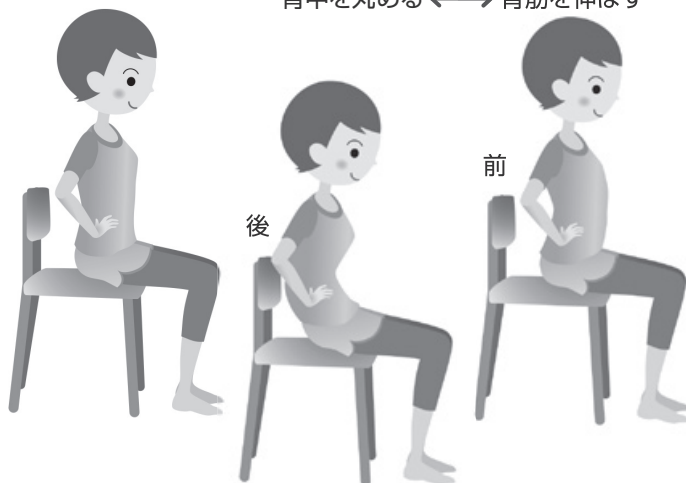
5~10回からスタートし、慣れてきたら回数を増やしましょう。

体のゆがみを改善

骨盤を前後・左右に動かして、体のゆがみを改善する体操を紹介します。

◆ 骨盤を前後に動かす ◆

背中を丸める ←→ 背筋を伸ばす



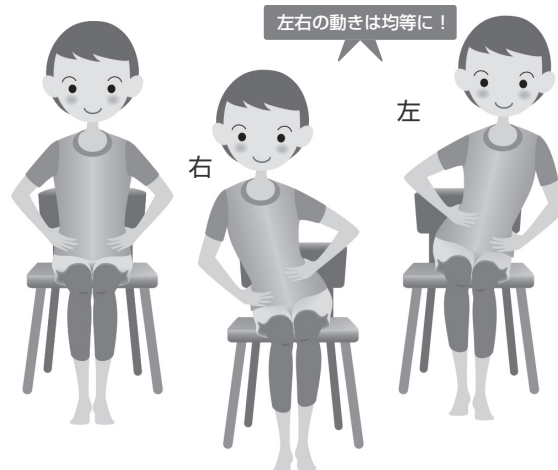
① 両手を腰に当て、股関節と膝関節が 90° になるように、イスに浅く座ります。

20回繰り返しましょう。

② 骨盤を前後に動かします。

◆ 骨盤を左右に動かす ◆

左右の動きは均等に！



① 両手を腰に当て、股関節と膝関節が 90° になるように、イスに浅く座ります。

20回繰り返しましょう。

② 骨盤を左右に動かします。

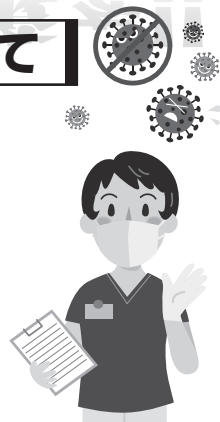
医療生協さいたま「けんこうと平和」
2019年10・11月号参照

※「骨粗鬆症の話」は今月お休みです。10月号より再開します。

私たちができる感染対策を!!

新型コロナウイルス(COVID-19)感染症について

コロナウイルスには一般の風邪の原因となるウイルスが4種類、2002年～2003年の「重症急性呼吸器症候群(SARS)(終息しています)」や2012年以降報告されている「中東呼吸器症候群(MERS)」ウイルスが含まれています。今回の「新型コロナウイルス(COVID-19)」はコロナウイルスのひとつですが、これまでのコロナウイルスとは全く異なるコロナウイルスと言われています。このウイルスは、自分自身で増やすことはできませんが、粘膜などの細胞に付着して入り込み増えることができます。



では、私たちができる感染対策について一緒に考えてみましょう。まず、どうやって感染が広がっていくのでしょうか。現時点では2つが考えられます。感染者のくしゃみや咳、つばなどのしぶきと一緒にウイルスが放出され、別の人がそのウイルスを口や鼻から吸い込み感染します。(飛沫感染)

もうひとつは、感染者がクシャミや咳を手で押さえた後、その手で周りの物に触れてウイルスが付き、別の人がそのものに触ってウイルスが手に付着し、その手で口や鼻を触って粘膜から感染します。(接触感染)

飛沫感染

接触感染



飛沫・接触感染を断ち切るためには、手洗いが非常に重要です。石けんと流水による手洗い、またアルコール製剤を用いた手指衛生どちらも有効です。外出から帰ってきたらまず手洗いをしましょう。人ごみに出かけるときはマスクの着用も大事です。マスクの表面はウイルスが付着していることもあるので触らないようにしましょう。手で顔を触らないようにしてください。帰宅後に洗顔をするのも良いと思います。

症状で多いのは、発熱(91%)、咳(71%)、味覚・嗅覚障害(69%)、食欲低下(62%)です。治療方法ですが、国内で承認されている薬もありますが有効な抗ウイルス薬などの治療法はなく、対症療法を行います。ワクチンの開発も進められています。

栄養価の高い食事と良質な睡眠で免疫を高めてコロナウイルスに負けない身体作りに努めましょう。

TV、ニュースなどいろんな方法で情報を入手することができます。多くの情報に惑わされることがないようにしましょう。

しばらくは、コロナ騒動は続きそうです。私たちができる感染対策をみんなで協力してコロナ禍を乗り越えましょう。

徳島健生病院 看護部長 感染管理認定看護師 野上由起子



健康づくり 私たちの班をご紹介します!!

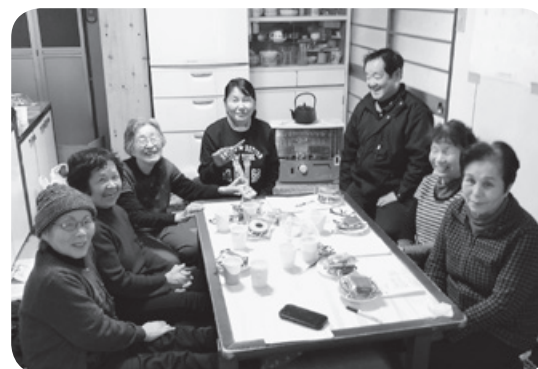
〈橘支部〉

豊浜班

豊浜班は現在6名で活動しています。

班の始まりは鶴羽さんから新しい班ができないかとの要望があり、近所の人に声をかけたところ、5名の方が答えてくださり、数年して1名加わって今に至っています。基本は毎月第3火曜日の午後、場所はメンバーの方の今使っている家を使わせていただいています。

職員さんが来られなくても自分たちで検尿検査や血圧測定を行って、以前は尿中の塩分濃度が高かったけれど、現在では皆さん4グラムか6グラムで良好です。皆で知恵を出し合って体操や手芸



(写真はコロナウイルス流行以前に撮影したもの)

をしたりしています。最近では昔のお手玉づくりが結構難しく(隅のところとか、何とかで上がったお手玉を玉入れのようにバケツに入れるゲームで楽しみました。班で一番力を入れているのは秋の大腸がん検診です。阿南診療所からもらった大腸がんの容器を皆で近所の方に配布して、日程を決めて回収をします。結果返しも皆で分担して行います。小さなことですが橘支部では昨年100名以上の方が参加してくださり15年間続けています。ポリープや早期がんが見つかった方もいて、感謝されたときは私たちも嬉しいです。今年もまた頑張ろうと思っています。

豊浜班
心より祈りつつ！
班長 中西 尚子

景品も装いも新たに始まります!! 健康チャレンジ2020

チャレンジはとっても簡単!!

皆さんにチャレンジしていただきたい内容は

- 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

の5項目になります。

これらのうち2つを達成してご応募いただくと、応募者全員に「健生内各事業所で使える健診1000円割引券」もしくは「歯ブラシ2本」のいずれかをプレゼントします。

徳島健康生活協同組合 第15回 健康チャレンジ

健康チャレンジは県民の皆さんの主体的な健康づくりを応援するものです。

5つの目標のうち2つ以上を達成して健康と景品をゲットしよう!!

目標1 健康診断を受診する
目標2 がん検診を受診する
目標3 個人の健康目標を立てて20日以上取り組む
目標4 健康づくりに関する事業に参加する
目標5 個人の健康目標に2ヶ月以上取り組む

対象者 徳島県民 参加期間 2020年10月1日～2021年2月28日

お申し込み先 徳島健康生活協同組合 健康づくり事業部

連絡先 088-652-7283

月日を経つのは早いもので、健康チャレンジは今年でなんと15年目の取り組みとなります。今年度も健康チャレンジは昨年から中身を大幅に更新し、さらに取り組みやすくなりました。

自粛生活で身体がなまってしまった方、新しく何か始めてみようかなと思っている方は自分の健康維持にチャレンジできた上に、お得に健診が受けられるダブルチャンスです!ぜひチャレンジしてみてくださいね!

つばきコーナー

年齢（よわい）八十になると、がぜん故障の出るものだ、と聞いていたが、わが身がすぐ様つなるとは。新病院スタート待ちつつ

（上八万支部 八木正江さん）

理事会だより

理事会は7月25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、徳島健生病院・新病院システム関係一式について提案されその後議場に諮ったところ賛成多数で承認議決しました。

2、徳島健生病院・新病院本館分LAN工事について提案されその後議場に諮ったところ全員一致で承認議決しました。

3、徳島健生病院・新病院外線電話工事、電話機購入について提案されその後議場に諮ったところ全員一致で承認議決しました。

4、健生石井クリニック・レントゲン装置について提案されその後議場に諮ったところ全員一致で承認議決しました。

5、健生きたしまクリニック休診について提案されその後議場に諮ったところ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540万円の黒字で、予算目標を1012万円下回りました。

事業収益は3億4755万円で予算目標を1599万円下回りました。
事業費用は3億4155万円で予算目標を558万円下回りました。

【6月の組織活動の到達状況】

・仲間ふやし	6月	87人
・出資金増資	6月	240人
・班づくり	6月	613万円
・班会開催	6月	1841万円
・年度累計	6月	86回
・年度累計	6月	52回
・年度累計	6月	0回
・年度累計	6月	0回
・年度累計	6月	0回
・年度累計	6月	0回

健生阿南診療所からの
お知らせ

8月1日より外来診療体制は週3日に変更、デイケアはデイサービスへと転換しました。

詳しくは診療時間表をご参照ください。ご不明な点は、阿南診療所までお問い合わせください。

お問い合わせ

健生阿南診療所
0884-27-2848



パソコンや
スマホを
お持ちの方へ

SNSで
お得な情報ゲットしよう!

LINEで友達募集しています!



LINEアプリを開いてQRコードを読み込んでください!
平日毎日、お得な情報やあなたを元気にする情報をラインにお届けします。完全無料!



Facebookで をクリック!



健診や病院の情報が手に入るだけでなく、知り合いが増えたり、つながりができます!



【お問い合わせ先】 徳島健康生活協同組合 健康づくり事業部
088-652-7283
kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyou.com

職員募集

*** 2020年度中途採用 及び 2021年3月
卒業予定者の職員採用のお知らせ ***

- ◎募集職種：医師、看護師、准看護師、作業療法士、言語聴覚士、介護福祉士、事務総合職
- ◎募集要項：徳島健康生活協同組合ホームページ(hcoopt.com)職員採用に掲載。
採用日程が決まり次第随時更新しています。

*** 採用試験のご案内 ***

- ◆看護師・介護福祉士採用試験：
9月26日(土)、10月24日(土)、11月14日(土)、
12月5日(土) ※オンライン(WEB)説明会あり。
- ◆作業療法士採用試験：
9月26日(土)、11月14日(土)
- ◆事務総合職採用試験：10月
※オンライン(WEB)説明会あり。
- ◆応募書類・オンライン(WEB)説明会など、詳しくはホームページでご確認ください。



*** お問い合わせ先 ***

徳島健康生活協同組合 人事教育部
電話 (088)622-3303 平日8:30~17:30
メール jinji@kenkou-seikyou.com

第413回 健康クイズ

〈問題〉以下のパーツを組み合わせて、二字熟語を完成してください!

ハ
母
月

★411回の正解と当選者 (5名) (応募者27名 正解25名)

〈正解〉①

〈当選者〉敬称略

大黒 種子 (那賀町) 内田 悦正 (池田町)
宇津 春夫 (北島町) 加藤 雅之 (佐古6番町)
川真田 君代 (松茂町)

○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

- 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)
- 締め切り 2020年9月30日
- 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

徳島健生病院

診療時間表

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

都合により変更となることがございます。詳細はお電話でご確認ください。
-8480 詳しい医師体制表は健生病院の窓口でお渡しする事ができます。

①午前 9:00～12:00 ②午後 15:00～17:00 ③夜間 17:00～18:00	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
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
 (FAX) 653-8480
 □ 健診センター 622-7847
 □ デイケア（通所リハビリ） 622-7821

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・くらし」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
①午前 9:00~12:30	午前	午後	午前	午後	午前
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
①午前 9:00~12:30	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後	午前 午後
②午後 16:00~19:00	○	○	○	○	
				隔週 (午後)科 眼	

※2020年8月1日より火・金曜日診療を休診しております。

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

	月		火		水		木		金	
①午前 9:00～12:00	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後	午前	午後
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	○	○	○	△	○	○	○	△	○	○

【健生齒科】 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)

【健生菌科なると】 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	14:00～ 17:00		12:00～ 16:00		13:30～ ※16:30
夜間		17:00～ 18:30		17:00～ 20:00	16:30～ 18:30	

※第4土曜日午後休診

【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どしこ
- 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
TEL 088-622-9858
TEL 088-653-1855
TEL 088-622-0371
TEL 088-622-8102
TEL 088-602-4777
TEL 0883-76-3716
TEL 0883-76-6455
TEL 0883-72-1011
TEL 0883-76-3703
TEL 088-675-3166

FAX 088-622-3735
FAX 088-622-3635
FAX 088-653-8477
FAX 088-622-3637
FAX 088-653-8477
FAX 088-602-4778
FAX 0883-76-3713
FAX 0883-76-6456
FAX 0883-72-1011
FAX 0883-76-3711
FAX 088-675-3167

つぶやきコーナー

今日の頃、出る言葉、はあー、うんざり……。そしてため息……。しかし前向きに――

(渭北支部 八村秀男さん)

新病院に生まれかわります

徳島健生病院

組合員5156名

健康と生活3月号は「骨粗鬆症の治療・運動は骨折予防の基本」が掲載されていて参考になります。いつも気をつけていますが、老化による身体の衰えに悩んでいます。

スクワット、フラミンゴなど毎日のトレーニングを実施しています。今後は背筋強化を取り入れます。

西部支部 内田 勝子さん

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

○時うつり昔コレラで今コロナ

早く収束世界の願い
小松島支部 浜田 永治さん



渭北支部 前野 和江さん

「三河家住宅」徳島市富田浜4丁目。三河家住宅は昭和3年頃に医学博士、三河義行氏が自邸として建てた鉄筋コンクリート造の洋風建築で、北欧風の外観、



ステンドグラスや大理石の階段など豪華なものも多い。1945年の徳島大空襲の戦禍を免れ、戦前の徳島の風景を今に残す数少ない歴史的建造物である。2007年に国の重要文化財に指定されている。

渭東支部 中山 馨さん

おたより大募集!!

俳句、川柳、短歌、思い出話、私の趣味、健康法、特技、お写真、絵手紙、ご自慢の料理などなんでも構いません。

掲載させていただいた方には
図書カード500円分をプレゼント!!

応募は6ページの健康クイズ★応募要項をごらんください。みなさんからのおたよりお待ちしております。



簡単クッキング

コロナに負けるな! 免疫力アップレシピ
豚肉ときのこの春雨スープ

【材料】(2人分)

豚肉	150g
卵	2個
春雨	50g
しめじ・椎茸・えのき茸	適宜
人参	1/3本
青ねぎ	1本
にんにく・しょうが	適宜
鶏ガラスープ	400cc

④ オイスターソース・しょうゆ・塩・こしょう
ごま油・サラダ油

【つくり方】

- ① 豚肉、きのこは食べやすい大きさに切る。人参は短冊、ねぎは小口切りにしておく。
- ② 油を熱した鍋で、おろしたのにんにくとしょうが、豚肉を炒める。肉に火が通ったら人参ときのこを加え、炒める。
- ③ 鶏ガラスープを注ぎ、沸騰したら春雨を加えて④で味をととのえる。
- ④ 溶き卵を流し入れたら火を止め、ごま油を少々加える。



健生病院
管理栄養士

1人分
292kcal
塩分0.6g

新病院に生まれかわります

徳島健生病院