

Health and life

# 健康と生活

543号

# 2021 7

**(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。

2021年5月末日現在  
◆組合員数 44,813人  
◇出資金 1,300,259,295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-seikyou.com>

また特定健診はその受診率が上がる、私たちが普段支払っている保険料率が下がるという性質を持っています。健康に気を付けるということはお金にも関わってくるのです。

メタボリック症候群。この言葉、みなさん一度は聞いたことがあると思います。内臓に脂肪がたくさんついて、さらに血糖 脂質・血圧が普通より高い状態を指します。放置すれば動脈硬化がすすみ、脳卒中や心筋梗塞のリスクが高まります。

そしてこれらを見つけるための健診が「特定健診」です。そのため特定健診は身体の通信簿ともいわれ、皆さんの健康維持に役立ちます。



徳島健生病院 保健師  
西岡 亜耶

## 年に一度の健診は 身体の通信簿

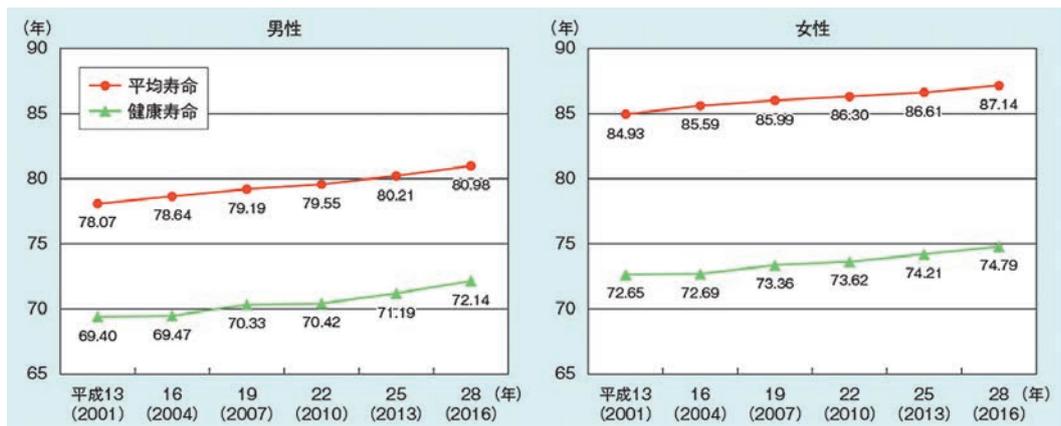
今年「徳島を健康に」くらいの意気込みで健診に行ってみませんか？健診の予約などはページの診療体制表を参考に、各事業所へお問い合わせください。

ちなみに協会けんぽが公表している徳島県の特定健診などの受診率順位（2019年度）は47都道府県中28位でした。

皆さんのお手元に近々、特定健診やがん検診の受診券が届くと思いますが、「自分はまだまだ健康で大丈夫」と思っていると、受診がどんどん先延ばしになってしまいます。お友達と一緒に行く約束をするとう受診忘れ防止になるのでお勧めです。

また、下のグラフは内閣府発表の平均寿命と健康寿命のグラフです。徳島県の健康寿命ランキングは男性が全国44位、女性が全国43位と、どちらも全国ではランキング下位に位置しています。健診を受けて健康で長生きを目指しましょう！

### 健康寿命と平均寿命の推移



※内閣府ホームページより引用

# 徳島健康生活協同組合創立60周年

## これからも組合員・地域住民とともに



徳島健康生活協同組合  
理事長 児嶋 誠一

徳島健康生活協同組合は1961年3月26日に、医療費が高額で、必要な医療を受けることができる住民がごくわずかな時代に、「お金の心配をせず安心して医師に診てもらいたい」という住民の切実な要求にこたえるために創立され、今年で60周年の節目を迎えました。創立のために大きなご尽力を賜り、現在もご協力をいただいている諸団体の皆様や、多くの関係者の皆様に深く御礼申し上げます。

私たちはこの創立の趣旨を引き継ぎ、困難かつ切実な患者・住民要求にこたえる医療・介護活動に率先して取り組み、一貫して住民の「いのち」と「健康」を守り、相次ぐ医療・社会保障の改悪とたたかいながら、事業と運動をしてきました。

この記念すべき60周年の年に、昨年末に完成した新病院とともに、このような事業と運動を、次の世代に引き継ぎ、益々豊かに発展させていく拠点ができました。

今まで果たしてきた役割・歴史を振り返り、それらを継続・発展させるとともに、新病院建設をとおして、あらためて確認できた組合員・地域住民との共同の大切さと、そこに支えられている実感を忘れずに、これからも、住み慣れた地域でだれもが安心して暮らし続けることができるまちづくりを進め、地域に貢献してまいります。

本来であれば、記念式典など開催すべきではありますが、このような状況のため、紙面上でのあいさつとさせていただきます。



### 歯と健康



#### 小児の仕上げ磨き

健生歯科 歯科衛生士 池田 有加

みなさんこんにちは！小さいお子さんの歯磨きについてお話ししたいと思います。

小さいお子さんは自分で上手に歯磨きできません。そのため保護者の方がしっかりと仕上げ磨きをすることが大切です。歯磨きのスタートは、6カ月〜1歳くらいが目安。この時期は間食も少なく、唾液(だえき)の自浄作用で

十分清潔に保てるので、しっかりと磨くよりも慣れさせる感覚で。はじめのうちは、磨くというより、歯ブラシに慣れる気持ちでゆったり構えて始めましょう。歯ブラシに慣れてくるとよい仕上げ磨きです。虫歯になりやすい奥歯を重点的に、やさしい力で大丈夫です。歯に垂直に当てて微振動させるようにしましょう。使えるようなら小児用のフロースも併用するとより綺麗になりますよ。

分からないことがあれば気軽に歯科医院を受診してくださいね。

筋肉痛や捻挫、肩こりなどさまざまな場面で重宝する湿布薬ですが、湿布薬には「光線過敏症」という副作用があります。

光線過敏症とは、紫外線を浴びることによって生じる皮膚炎で、主に皮膚が赤くなる、ぶつぶつができる、かゆみなどの症状がみられます。

湿布薬の中の成分は皮膚から吸収され血液中に入りますが、その一部は皮膚に残ります。そこに紫外線が当たると、

#### 湿布薬による光線過敏症

### 薬の話

徳島健生病院 生田 佳津

皮膚に残った薬が紫外線と反応してアレルギーの原因物質に変化し、炎症を起こします。ケトプロフェンが主成分であるモーラステープ等には特に注意が必要です。光線過敏症を予防するためには、長そでや長スボン・サポーターで貼付部位を覆い、直接紫外線が当たらないようにすることが、また湿布薬を貼らなくなった後も4週間は紫外線避けることが大切です。

コロナウイルスワクチンの接種を受けられる皆さんへ

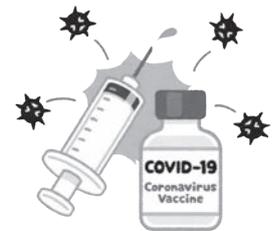
# コロナワクチンの効果に期待しましょう!



健生石井クリニック 日本社会医学協会認定専門医・指導医 樋端 規邦

コロナウイルス感染症の第4の大きな流行は、外出規制や活動制限などの国民的犠牲によって、何とか抑え込み効果が出ているようですが、油断するとこれからも再び大きな流行の波が現れるかもしれません。

今、最も重要なコロナ対策は予防注射(ワクチン)を一刻も早く、できるだけ多くの人に接種を完了し、多くの人々がコロナウイルスに対する免疫(すなわち抗体)を持っている状況をつくることです。しかし、65歳以上(約3500万人)の高齢者の接種は未だ僅か約500万人(約1/7)にすぎません(6月2日・政府発表)。ワクチンの入荷が遅れている上に、接種の実務処理が十分でないことが原因となっています。政府の発表では7月末までに65歳以上のすべての高齢者で接種が完了するようですが…。



ワクチンは3週間の間をおいて、2回の接種が必要です。これまでの報告ではほとんど強い副反応はありません。痛みや微熱などが1~2割程度出るようですが、一兩日で治ります。

ワクチン接種の目的は、コロナウイルスに対する抗体をつくり、コロナに感染して発病する人を減らすこと、重症化させないことです。そして、最近世界中の彼方此方でコロナウイルスの変異株が確認されていますが、今接種されているワクチンはどの変異株に対してもほとんど同じ効果があると考えられています。

ワクチン接種の有効率は95%と高率ですが、100%ではありません。ワクチン接種後に僅かながらコロナ感染症を発病した人がありますし、重症化する可能性もなきにしもあらずです。ただ、感染しても発病したり重症化もしにくくなれば、感染後に排出するウイルス量は極少量に留まると想定されるので、感染力を大きく弱めることが可能です。すなわち、これがワクチンによる流行を抑制する効果です。

そもそも、免疫力が強い人では、コロナに感染しても発病しない人が約3割います。これが不顕性感染ですが、ワクチン接種後でも不顕性感染をする人はあります。このような不顕性感染の場合でも、極短期間、ウイルスを排出する可能性があります。一般に、不顕性感染者からのウイルス排出量はかなり少ないと考えられていますが、他の人にコロナを感染させる可能性がゼロではありません。従って、ワクチン接種後にも感染予防のマスクの着用や、手洗い、空気の入替えなどの対策は継続する必要があります。

人々の願いは一刻も早くこの流行が沈静化して、マスクなしで外出しても感染を心配しなくてよい状態を早く回復して欲しいことです。

コロナ感染症の終息には、住民の少なくとも過半数(理想的には7割)の人が感染を予防する抗体(すなわち免疫)を持つことが必要と言われています。ワクチン接種が遅れているという事情がありますが、可能な限り、ワクチンの接種を受けてください。



元気に  
いきいき

# 健康づくり

## 私たちの班をご紹介します!!



### 〈小松島支部〉 すだち班

2004年9月に5名でスタートし現在9名です。年齢は60代が5名、70代が4名です。

年間10回位の班会のうち1〜2回はお出かけ班会にしています。

午後の短い時間なので、近くてウォーキングのできる公園や海岸お寺などに行っています。コロナ禍以前は近くの喫茶店でおしゃべり班会もしていました。写真は今年3月に徳島市立植物園へお花見に行った時です。蜂須賀桜は咲き終わり、陽光という少し濃い色の桜が満開でした。5月には小松島港沿いにあるしおかぜ公園に出かけ、さわやかな潮風を受けながら周辺の景色を眺め、散歩しました。

我が家で班会を開く時は、戸や窓を開けて換気に気を付けています。毎回学習のテーマを決めていますが、それが終わればそれからが本番。各自の持ち寄り話題に花が咲きます。最近スマホを使用し



小松島支部 すだち班 宝 春子

ている人が増えて使い方を教え合う場面も。おかげですだち班のライングループができ、連絡が楽になりました。

もちろん健康チェックや増資は忘れずにやっています。楽しくするために、そんな班会を目指しています。

# 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

片付けや掃除をご依頼の利用者さんが何人かいます。私たち「手とて」からは片付ける品物を出してくる人、出してきた品物が必要か確認する人、さよならする品物を分別する人の3人体制で訪問しています。

多忙な日々だったと思われる着物やバッグ、履物、活発で多趣味な利用者さんによる趣味の作品や道具は、永年の愛着のある品々でしょう。確認しながら行うので、月2回おうちがいても片付けに2年以上かかる人もいました。片付けをして広くなった1階にベッドを置き、寝室を2階から1階に移す方がほとんどです。

次になががうと、何かしら段ボールが増えていきます。テレビショッピングや通販で買われるのですが、「使わないわね。」と笑いながら話す方や、「人がくれるんよ」と言う方もいます。コロナでダイヤ以外出かけることも、人の訪問も少なくなっているのでは、それが小さな楽しみなのでしょうか。片付け以外にも敷物やカーテン



のクリーニング、布団の入れ替えなどの用事もしながらお付き合いを続けていこうと思います。  
矢三・島田支部 多田悦子

「手とて」は「困ったときはお互いさま」の気持ちで、地域で暮らすみなさんの普段のちよっとした「困った」ことを、できる人ができる範囲で助け合う。そして気兼ねなく利用できるように「有償のかたち」で支えあう会です。



※手とてでは一緒に手伝いをしてくれる方を募集しています。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お願いいたします。

# 認知症と向き合う

## 認知症についての基礎知識②

皆さんは認知症の症状といえ  
ば、どのようなものか思い浮かべ  
ますか？私の経験上、多くの人が  
「物忘れ」「徘徊」「被害妄想（も  
の盗られ妄想）」などを想像する  
かと思いません。

認知症の症状は大きく分けて2  
種類あります。それらは「中核症  
状」と「行動・心理症状」と呼ば  
れます。

中核症状は主に

- ① 記憶障害
- ② 見当識障害
- ③ 実行機能障害
- ④ 理解・判断力の障害
- ⑤ 失語・失認識・失行・失計算

に分けられます。

行動心理症状は精神症状や日常  
生活での行動の問題のことを指  
し、その症状はさまざまです。

今回はその中でも皆さんが気  
になる症状「記憶障害（物忘れ）」  
についてお伝えしていきます。

### 人間の脳の仕組みと 記憶障害

人間の脳は、目や耳などから入  
るたくさんの情報のうち、必要な  
ものや関心があるものは一時的に  
蓄え、大事な情報は忘れないよう  
長期保存するようにできています。  
しかし、脳の一部の細胞が壊れ、  
そのはたらきを失うと覚えられな  
い、すぐ忘れるといった「記憶障  
害」が起こります。さらに症状が  
進行すると自身の人生で大切な人  
の顔や名前を忘れてたりしてしま  
います。これはアルツハイマー型認  
知症によくみられる症状としても  
有名です。

### 物忘れにも種類がある

「またあの用事を忘れていた…  
もしかして私は認知症なのかも？」  
というお話を、多くの方からおう  
かがいすることがあります。皆さ

んには「加齢による物忘れ」と「認  
知症による物忘れ」、これらは同  
じではないと認識していただきた  
いと思います。  
具体的に物忘れには次のような  
違いがあります。



加齢による物忘れ	認知症による物忘れ
経験したことを部分的に思い出せない	経験したことをすべて忘れていく
目の前の人の顔はわかるが名前が出てこない	目の前の人や誰なのか全くわからない
何を食べたか思い出せない	食べたこと自体を忘れていく
忘れっぽくなったと自覚がある	忘れっぽさへの自覚が全くない

もちろん人間の認知機能には個  
人差があり、一概にすべてこの通  
りとは言えませんので、自分が当  
てはまったからと言って落ち込む  
必要はありません。

### 予防や診断で 大切な視点

認知症は年を重ねるごとに誰で  
もかかる可能性のある脳の病気で  
す。「一生かからない」ことを目  
指すよりも「いかになることを遅  
らせるか」が大切だとも言われて  
います。一度ご自身の生活習慣な  
どを見直しをしてみたり、ご家族  
で話し合うのも良いですね。

また、認知症の診断は早い段階  
ですておくことに越したことはあ  
りません。なぜなら事前に状態を  
把握しておくことで家族や周囲の  
人の心持ちも変化し、認知症対応  
の仕方も変わってくるからです。  
もし疑いがある場  
合には専門医への  
早期受診を強くお  
勧めします。



認知症キャラバンメイト

伊賀 達郎

### つばやきコーナー

コロナワクチン2回目打ちましたが熱が出て大変でした。早く一般の方々も打てたらいいのと思います。

〒Mさん

つばきコーナー 早くコロナ禍が明けて、みんなでご飯食べに行けたらいいのになー。

### 理事会だより

理事会は5月29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67回総代会議案について、全員一致で承認可決しました。
- 2、第67回総代会の開催運営の変更について、保留1名賛成多数で承認可決しました。
- 3、その他特殊手当（新型コロナウイルスウィルス感染症対応手当）の創設について、全員一致で承認可決しました。
- 4、健生西部デイサービスなどでこの宿泊サービス事業の廃止について全員一致で承認可決しました。

#### 【4月の経営状況】

4月の経常剰余は3176万円の赤字で、予算目標を1239万円の回りました。

事業収益は3億4196万円で予算目標を1903万円の回りました。事業費用は3億6947万円で予算目標を880万円の回りました。

#### 【4月の組織活動の到達状況】

・仲間づくり	4月	80人
・年度累計	4月	80人
・出資金増資	4月	923万円
・年度累計	4月	923万円
・班づくり	4月	0班
・年度累計	4月	0班
・班会開催	4月	24回
・年度累計	4月	24回

# 新型コロナワクチン詐欺に注意!

新型コロナワクチンの接種に便乗した悪質商法で、金銭や個人情報をだましとろうとする詐欺が増えています。  
 「予約代行をする」と市役所職員を名乗る怪しい人が訪ねて来たり、「金銭を払えば予約代行をする」という怪しい電話がかかって来るなどの相談事例が見られています。  
 市区町村などが、ワクチン接種のために**金銭**

や個人情報や電話・メールで求めることはあり**ません**。金銭の支払いや個人情報の提供を行う際は十分ご注意ください。

困ったときは一人で悩まず、消費者ホットライン(局番なし188)や各自治体に御相談ください。

(消費者庁HPより引用)



## 第423回 健康クイズ

〈問題〉これは何と読みますか?  
ヒント：体の一部です。

# ツツツツツ

- ★421回の正解と当選者(35名) (応募者35名 正解35名)  
 〈正解〉連休  
 〈当選者〉敬称略  
 杉本 大巨 (海部郡)      林      登 (徳島市)  
 市橋 勝己 (徳島市)      佐藤 桂子 (徳島市)  
 南城 貴子 (徳島市)
- 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。(ペンネームも可)  
 2. しめきり 2021年7月31日  
 3. あて先 〒770-8547 徳島市下助町4丁目9番地 徳島健康生協本部  
 メールアドレス kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyou.com

## 職員募集のお知らせ

- ◎募集職種・募集要項は、徳島健康生活協同組合ホームページ(hcoopt.com)採用情報をご覧ください。  
 募集要項が決まり次第随時更新しています。  
 ※7月中旬に事務総合職の就職説明会を計画しております。(決まりましたら、ホームページなどに掲載します。)  
 ◆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

(M・Nさん)

# 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												
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	○		○	○			○			○			○		○	
眼科 土曜日は第1・第3のみ診療	○	○		○			○	○		○	○		○	○		○
脳神経外科				○			○			※2			○			
健診センター	○			○			○			○			○			予約

詳細はお電話でご確認ください。

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 第1、第3のみ診療 14:00~17:00

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・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	
	午前	午後								
①午前 9:00~12:30										
②午後 15:00~18:00										
※木曜日のみ17:30まで	○	○	○		○	○	○	○	○	○

※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	
	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	○	○			○		○		○	
※木曜日午後の内科診療は休診となっています。							隔週(午後)眼科			

※2020年8月1日より火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	
	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	

○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	14:00~17:00	14:00~16:30	12:00~16:00		13:30~※16:30
夜間		17:30~18:30		17:00~20:00	16:30~20:00	

※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															
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 ※毎週木曜10:00~11:30 乳児健診	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○

## ◎在宅医療・介護のご相談は…

- 健生在宅ケアセンター TEL 088-622-8101 FAX 088-622-3735
- とくしま健生訪問看護ステーション TEL 088-622-9858 FAX 088-622-3635
- 健生さわやか在宅介護支援センター TEL 088-653-1855 FAX 088-653-8477
- とくしま健生ヘルパーステーション TEL 088-622-0371 FAX 088-622-3637
- とくしま健生デイサービスセンター TEL 088-622-8102 FAX 088-653-8477
- 健生かがやき在宅介護支援センター TEL 088-602-4777 FAX 088-602-4778
- 西部健生訪問看護ステーション TEL 0883-76-3716 FAX 0883-76-3713
- 西部健生訪問看護ステーション(山城出張所) TEL 0883-76-6455 FAX 0883-76-6456
- 健生西部デイサービスなでしこ TEL 0883-72-1011 FAX 0883-72-1011
- 健生西部診療所(居宅介護支援事業所) TEL 0883-76-3703 FAX 0883-76-3711
- 健生石井老健うぐいす TEL 088-675-3166 FAX 088-675-3167

つばきコーナー

最近になって家事を覚え始めました。和食がキレイに作れるようになるのが今のところの目標です。

Ｔ・Ｉさん

# 組合員NEWS

今回は一番関心のあるコロナワクチンのことについて詳しく書かれていて、良く分かりました。更に骨粗鬆症の薬のことを詳しく説明していただき、ラロキシフェン(エビスタ)をメモしました。私は数年前からビタミンDを服用していますが、なかなか良くならないので、関心があります。

病院が三好市から遠く、気軽に行けないのが残念です。一度機会を見つけて診断を受けたいです。

西部支部 内田 勝子さん

コロナの勢いが止まりません。我が家での班会も休みにになり、楽しみにしていたのに残念です。なるべく人と会わないようにして、わんここの散歩、カベドンの一人卓球など健康面を工夫し、またみんなと元気で会いたいです。

南部支部 新居 玉喜さん

5月号のコロナワクチンと免疫力についての掲載とても役に立ちました。コロナウイルスのワクチン接種の2つの意味を知ることができ納得してワクチンをうつこと

## おたより大募集!!

俳句、川柳、短歌、思い出話、私の趣味、私の健康法、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。



みんな仲良く 小松島支部 宝春子さん

ができます。

西部支部

多田 常子さん



2018年1月31日 月食 我が家の窓から 渭東支部 中山馨さん

## 簡単クッキング

### たごねぎチャーハン

【材料】(2人分)

たご(1cm角) 130g

ねぎ(小口切り) 2本

ご飯 お茶碗2杯

ごま油 大さじ2

① 鶏ガラスープの素 小さじ½

塩 小さじ½

白ごま、黒こしょう 適宜

### 【つくり方】

①フライパンにごま油を熱して、たご、ご飯の順に炒める。

②①の調味料と、ねぎを加える。お好みで、白ごま、黒こしょうを入れる。

★玉ねぎやキャベツなど、好きな野菜を入れてもおいしい!

465kcal  
塩分2g

健生病院  
管理栄養士