

Health and life 2024

健康と生活

581号 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。

2024年7月末日現在

◆組合員数 42,743人
◇出資金 1,254,896,595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>

～戦争も核兵器もない世界を願い～

原爆パネル展 開催

健生社保・平和委員会では今年の8月6日～15日の間、北島町の健生きたじまクリニック2階“すすすくルーム”にて原爆パネル展を開催しました。

今回のパネル展では原爆被害者の悲惨さや実相を伝えてきたこれまでの写真に加え、広島平和記念資料館と広島市立基町高校とが共同して制作した原爆の絵の写真展示も行いました。高校生たちの多くは広島で生まれ、被爆、体験者との体験談など、打合せを通して聴く光景は想像を絶したそうです。高校生も悩みながら家族と戦争や原爆被害についての会話や資料調査を重ね、「こんな思いをほかの誰にもさせてはならない」と1枚の絵に描き上げたそうです。また被爆者の鶴羽力ホルさんのインタビューも、参加者の方から「多くの方に観て欲しい」との感想が寄せられました。

健生社保・平和委員会ではこれからも平和を願う活動を続けてまいります。また今回ご来場いただいた皆様には今回の感想や平和について、ご家族ご友人とお話いただければ幸いです。

～参加者からの感想～



戦争体験が全くない広島の高校生が被爆体験証言者の話を聴き、共同で原爆の絵を1年かけて仕上げ、健生きたじまクリニック2階で展示していました。絵と原爆の写真と合わせて30点ほど展示していました。証言者の話を聴くたびに、どう描くのか。高校生は悩みながらも一枚一枚丁寧に描いたそうです。絶対使ってはいけない「ピカドン（原子爆弾）」。世界が平和でありますように。

徳島市 中山 馨

橘支部 鶴羽力ホルさん



私のひびく



「核禁条約の自治体決議」-2

海部支部 藤井 利一

「健康と生活」7月号に私のひとこと「核禁条約の自治体決議」を載せていただきありがとうございます。

全国の6月議会では若干の前進があったようですが、M市K市の両市は未決です。

事態はますます平和を脅かす世界になっています。

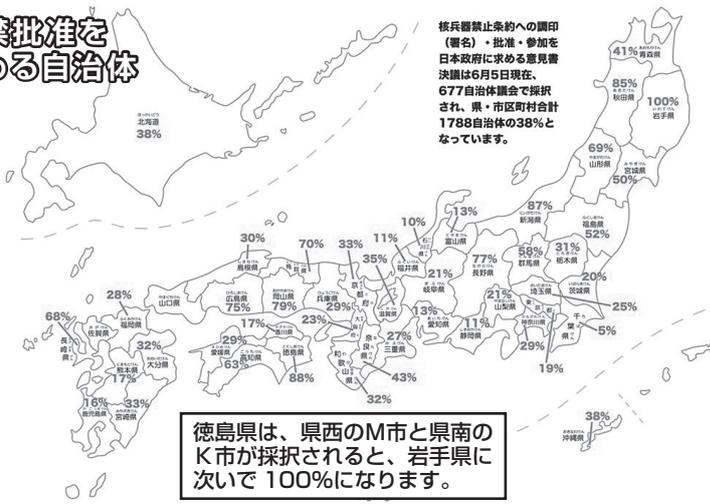
8月には原水禁世界大会があり、9月議会では是非徳島県100%を達成したいものです。

ちなみに、日本の宗教団体で核兵器禁止条約の発効に歓迎の意思表示をしているのは、創価学会だけではなく、教派神道連合会、日本キリスト教連合会、全日本仏教会、神社本庁、新日本宗教団体連合会の5つの団体から構成される日本宗教連盟です。

日赤小松島病院の「日本赤十字社」も当初から条約の発効を歓迎しています。同じ医療機関として健生から働きかけるのはいいでしょうが、健生病院と縁の深い瀬戸内寂聴

さんも「もうこりた・忘り他」のことばを残してくれています。わたしも40代で故・杉田治郎先生に重度の心臓疾患を見つけていただき、治療の結果もうすぐ90才になります。生きているうちに杉田先生もご熱心であった「核廃絶」の道筋がなくなるのを見たいです。幅広い運動で核廃絶への悲願を達成しませんか。

核禁批准を 求める自治体



薬の話



災害が起きる前にできること

そよかせ薬局 大城 聡子

お薬手帳はお持ちですか？お薬手帳は、服用中の薬の名前や使い方などに関する情報を、過去のアレルギーや副作用の有無と併せて経時的に記録するものです。災害時にお薬手帳は、診療の効率化、適切な医療及び医薬品の提供に役立ちます。服用中の薬のお手持ちはありますか？

災害時には、救命救急が最優先され、通常通りの診察が受けられなくなる可能性が高くなります。また医療機関の備蓄薬に限界がある上、医薬品の供給に1週間程度かかる想定されています。服用薬の備蓄は災害時でも服薬治療の中断を回避できるとともに、皆様の服薬情報の伝達手段としても有用です。南海トラフ地震発生時の危機は刻々と高まっています。今一度、災害への備えについて一緒に考えてみましょう。



歯と健康



インプラントのメンテナンスは大切

健生歯科 吉田 菊子

虫歯や歯周病などで自分の歯を失ってしまった場合、その後の治療の選択のひとつとして「インプラント治療」があります。最近、興味を持つ方が多くなってきましたように感じます。自分の歯を失ってきたように感じます。自分の歯を失って入れ歯にした場合は、違和感や食べ物が入れ歯に多く挟まる問題がでてくることもあり、「しっかり咬めない」と悩んでいる方もおられます。

面の健康につながります。また、しっかり咀嚼できるようにすると唾液の分泌も促されるため、若返りホルモンの分泌にも期待できると近年いわれているようです。インプラント治療は、保険外適用治療となるため、治療費がかなり高額になります。また、通常の歯科治療をする場合よりも、通院治療期間が長くなるなどデメリットもあります。

インプラント治療をすることでメリットのひとつとして、健康な歯を削る必要がなくなり自分の歯と同じような感覚でしっかり咬んで食事ができることが可能になってきます。しっかり咬むことは、健康面、精神

インプラント治療で一番怖いのは、骨を溶かしてしまうインプラント歯周炎という病気です。インプラント治療終了後は定期的なメンテナンスが大切です。インプラント周囲の清掃、定着状態やかぶせ物やかみ合わせの状態などをチェック、管理していくことが大切です。全ての方がインプラント治療を受けられるわけではありませんが、少しでも関心があるのでしたら、歯科受診し、お口の中の状態をしっかりと精査し、相談を受けましょう。

佐古支部主催

夏のラジオ体操教室



ラジオ体操第一!!

7月24日(水)、佐古支部主催で夏休み企画「夏のラジオ体操教室」を開催しました。

夏の風物詩の1つでもあるラジオ体操、皆さんは「正しい動き」でできていますか?約3分程度でできるラジオ体操第一ですが、運動のポイントを意識することで、より健康効果を高めることができる内容になっているそうです。

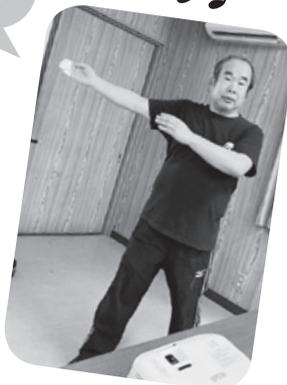
この日は、ラジオ体操指導員の資格を持つ船越昌一氏を講師に、ラジオ体操の「正しい動き」について1つ1つの動きを丁寧に学びました。大きなポイントは2つ。

- ・肘を曲げない
- ・かかとを離さない ※背伸びの運動以外

この2つのポイントを意識するだけで、体操の質が劇的に変化します。身体がうまく伸びてくれるので、短時間で効率よく全身を動かすことができるのです。

参加者の方々からは、「基本を教えてもらうことの大切さを実感した。」「正しい動きについて意識したことがなかったので、勉強になった。」「今までテレビを見て何となく体操しているだけだったので、こんなに丁寧に教えてもらったのは初めてで楽しかった。」「意識するだけで体の変化を実感できた。」など、嬉しい感想をいただくことができました。

体操後は夏休みの思い出や、ラジオ体操の思い出を皆で語り合い、とても楽しい企画となりました。今後もまた企画していけたらと思います。



船越昌一講師



かかとを床にしっかりつけています

その後、参加者の皆さんに実際に車いすに乗ってもらったり押ししてもらったり、触ってもらったりすることで感覚を掴んでもらいました。屋内と屋外の違いや、坂道体験もしてもらい、90分の講習会はあっという間に終了しました。



7月9日(火)とくしま生協「くらし助け合いの会」と「おたがいさま徳島」(※)の皆さんを対象に、健生病院別館5階ホールで車いす講習会を行いました。今回の講師は徳島健生病院作業療法士の加賀美さんと谷村さんが務め、最初に車いすの種類や各パーツ、動かす時の注意点などの説明がありました。

車いす講習会 乗って押して触ってみよう



屋外での車いす操作

これからも地域の諸団体とつながりを持って、住みよいまちづくりを進めていきたいと思えます。
※とくしま生協の「くらし助け合いの会」「おたがいさま徳島」は、地域住民の皆さんが生活で困っていることを有償でお手伝いする団体です。



実際に車いすに乗ってみました



健生きたじまクリニック
所長 田中宏実

こんにちは！健生きたじまクリニックで所長をしている田中です。健生きたじまクリニックは、コープ北島店の敷地内にある、小児科のクリニックです。アレルギー科と小児発達の専門外来を持ち、現在では医師4名で診療を行っています。今回は当院のモットーやこれからの季節の小児の健康について書きました。ぜひお読みいただき、これからの健康管理に役立ててくださいね。

当院のモットー

当院は次のようなことをモットーに診療を行っています。

- 2006年の開院当初から、感染症対策を重視して、待合室を発熱の有無で分離しています。
- 多数の病気のパンフレットを準備して、くわしく、わかりやすく説明します。
- 患者さんの家族構成や病歴はもちろん、ご両親やきょうだいの既往歴など、多くの情報を蓄積し、患者一人一人の特性にあった診療を行います。
- 熱が出たからといって、抗生物質をすぐ使用したりしません。
- 必要な検査はしっかり調べます。
- 耳や鼻もきちんと見ます。
- ネット予約システムで、待ち時間の短縮に努めています。
- コトバの遅れ・発達障がい、喘息、アトピー性皮膚炎、おねしょなどを専門的に診療しています。
- 病気を見るだけでなく、家族みんなのハッピーな生活を支援する意識で診療しています。



また、次のようなお子さんはぜひ当院へご紹介ください。

- ① 発熱・咳・鼻水・嘔吐・下痢・発疹など
- ② おねしょ・肥満・湿疹・便秘・など
- ③ コトバの遅れ・集団生活が苦手・空気が読めない程度がひどい
- ④ けいれん・熱性けいれん（熱性発作）・てんかん疑い
- ⑤ アトピー性皮膚炎
- ⑥ 気管支喘息（喘息）
- ⑦ アレルギー性鼻炎



先述の通り当院は4人の医師が診療しており、様々な角度からの診療を行っています。小児診療に精通した職員（事務・看護師）も当院の自慢です。お子さんの健康のことは、健生きたじまクリニックにおまかせください。

夏以降の小児の健康

秋は季節の変わり目です。気温の変化が大きく、大人だけでなく子どもも体調をくずしやすくなります。

- ① 運動会が秋（10月頃）にあるお子さんは、大変です。残暑の中、練習するので、疲れて、カゼをひきやすくなり、発熱・セキ・鼻水・頭痛・のどの痛み、などが起こります。ゆっくり休めば、たいてい1～2日で治ります。しかしそうならないように、いつもより10～20分でもいいので長く（早く）寝るようにしましょう。
- ② 秋の雑草の花粉症がある人は、気をつけましょう。よもぎ・ブタクサ・セイタカアワダチソウ（あきのきりんそう）などが有名です。症状で困るなら、薬を使いましょう。飲み薬・点鼻薬があります。
- ③ 季節の変わり目、春秋に増えてくるのが喘息発作です。喘息の経験のあるお子さんは気をつけましょう。カゼのときしか発作が起こらないというお子さんも、この時期はちょっとしたカゼでも喘息発作が起きやすいです。



その他のお知らせ

当クリニックでは各種公費・自費の予防接種や、乳児健診（要予約）も行っています。もちろん地域のクリニックとして他院への紹介も行っています。

親ごさんとしては子どもの健康は何よりも気になるでしょう。私たちはいつでもどんな人でも気軽に利用できる、そんなクリニックを目指しています。気になることがあればいつでもご相談ください。

また、現在は毎月第一土曜日 10時半より当院2階で絵本読み聞かせ会も実施しています。当生協の組合員さんがボランティアで行っておりますので、こちらもお気軽にご参加ください。

徳島県立防災センターを見学して

8月7日健生ボランティア委員会のメンバー他10名で徳島県立防災センターへ体験ツアーに行ってきました。体験ツアー①の防災ガイダンスでは「津波から命を守る」をスクリーン映像で見て災害の事例や災害に対する備えの大切さを学びました。

体験ツアー②の地震体験では、1995年1月に実際起こった兵庫県南部地震「阪神・淡路大震災」のマグニチュード7を20秒間体験しました。当時は40秒の揺れが続いたそうですが、半分の時間でしたが横揺れに立っているのもやっとでした。体験ツアー③では、消火体験で消火器を使用して初期消火の大切さを学びました。

体験ツアー④の煙体験では、火災発生時に煙により逃げ場を失い死につながる人が多いので誘導灯の重要性を知りました。

体験ツアー⑤では、風雨体験のうち風速30メートルの暴風を体験しました。時間的に雨は体験できませんでしたが、大自然の中では人間は弱いものだ改めて感じました。



消火体験のコーナー



風体験のコーナー

最後に救命体験では急性心筋梗塞で34歳の若さで他界した元サッカー選手の松田直樹さんのドキュメントビデオを鑑賞し、毎年6万人が心筋梗塞で亡くなっており、去年は9万人が亡くなったと報告があり、心肺蘇生法とAEDを使用する事で助かる命が増えること、救急車が到着するまでの最初の10分の心肺蘇生(胸骨圧迫と人工呼吸)がいかに重要か、模擬人体装置やAEDを実際に使用し学ぶことができ、大変有意義な時間を過ごすことが出来ました。



救急救命体験のコーナー

全国各地で地震や自然災害による被災が多発しています。能登半島地震から8か月が過ぎましたが、未だに避難所での生活を余儀なくされている被災者の方が大勢います。

明日、起こるかもしれない南海トラフ地震に備えて、まず地震や津波について知り、今からできる備えを始めてください。日頃からの心構えが、あなたの命や家族、大切な人の命を守ります。9月1日は「防災の日」です。徳島県立防災センターは無料で体験ツアーを行うことができます。この機会に、ぜひ体験してみませんか？

～お知らせ～

ボランティア楽校開催

参加費 無料

日時 **10月9日(水) 14:00~16:00**

場所 **健生病院 別館 5Fホール**

テーマ **「地域防災の必要性～防災基礎知識～」**

参加希望の方は
健康づくり事業部 652-7283 まで
申し込みをお願いいたします。



集合写真

理事会だより

理事会は7月27日に開催されまし
した。

【第1四半期(4月~6月)の経営概況】
第1四半期の経営剰余は280万
円の赤字でしたが、予算目標を110
0万円下回りました。事業収益は
11億4873万円で予算目標を280
6万円下回りました。事業費用は11億
4092万円で予算目標を1547万
円下回りました。

【6月の組織活動の到達状況】

・仲間づくり	6月	65人
・年度累計		265人
・出資金増額	6月	370万円
・年度累計		1163万円
・班づくり	6月	2班
・年度累計		9班
・班会開催	6月	82回
・年度累計		246回



つぶやきコーナー

私の減らない贅肉... だれかもらってくれませんか？

有償ボランティア 助け合いネット「手とて」
ボランティアスタッフ募集中!!

「手とて」では、
日常の暮らしの中で起こる地域の方々の
「ちょっと困った」ことに寄り添い、助け合うための
お手伝いをしてくださるボランティアスタッフを募集しています。
ボランティア活動に興味のある方大歓迎です！
ぜひお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ先
健康づくり事業部 (088) 652-7283
平日 8:30~17:30

職員募集 (正職員)

新卒 【試験日程のご案内】

- 職種 看護師・介護福祉士
10月19日(土) [応募締切日: 10月4日]
- 職種 理学療法士・作業療法士
11月13日(水) [応募締切日: 11月5日]

既卒 募集職種 (随時)

- ※採用者が決まり次第、受付終了といたします
- 医師
 - 看護師
 - 准看護師
 - 理学療法士
 - 作業療法士
 - 介護福祉士
 - 歯科衛生士
 - 歯科技工士
 - 介護支援専門員
 - 社会福祉士
 - 事務総合職 ほか

詳しくはこちら



*** お問い合わせ先 ***

徳島健康生活協同組合 総務部
採用担当直通 (088) 622-3303 平日 8:30~17:30
メール jinji@kenkou-seikyou.com

第457回 健康クイズ

〈問題〉

涙袋にハを書いたら何かの漢字が現れます？

〈ヒント〉

涙袋は目の下にあります



★455回の正解と当選者
(33名) (応募者28名 正解26名)

〈正解〉蚊

〈当選者〉敬称略

- 大田 栄子 (徳島市) 雑賀 和代 (徳島市)
- 玉田ミツコ (阿南市) ペンネーム 希望
- ペンネーム つんつん

○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・電子メールもしくは下記のQRコードを読み取り、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 2024年9月30日
3. あて先 〒770-8547
徳島市下助任町4丁目9番地
徳島健康生協 健康づくり事業部



メールアドレス kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyou.com

読者だよりもご応募お待ちしております！

お知らせ 私らしく生きるために ACP(人生会議)のすすめ

2024年

- 日時 10月31日(木) 13:30~
- 場所 ふれあい健康館 きっかけ空間
- 講師 健生石井クリニック所長 大倉 佳宏 医師
- 参加費 無料

※お車でお越しの方は駐車料金が発生する場合があります。
公共交通機関または乗り合わせでのご協力をお願いします。

徳島健生病院 日曜健診のお知らせ

徳島健生病院では、仕事の都合や家事、育児、介護などで平日に休みを取りにくい方でも健診が受けられるよう、日曜日も健診を行っています。事前予約制で人数に限りがあるので、定員になり次第締め切りとさせていただきます。お早めに健診センターまでお問合せください。

(088-622-7847 お問い合わせ時間 平日13:00~17:00)

要予約 健診予定日: 9月29日(日) 8:30~

川内支部 S・Hさん

診療時間表

急患の方は診療時間外でも受付けています。

都合により変更となることがあります。

詳しい医師体制表は健生病院の窓口でお渡しできます。

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

	月			火			水			木			金			土
	午前	午後	夜間	午前												
①午前 9:00~12:00																
②午後 14:00~17:00																
③夜間 17:00~18:00																
内科・総合診療科	○	○		○	○		○	○		○	○		○	○		○
整形外科 月・水・金は10:00までの受付	○				予約		○			○			○			
外科 夜間:16:30~17:30	○		○	○			○			○			○		○	
眼科 午後:15:00~17:00	○	○		○			○	○		○	○		○	○		※2
脳神経外科				○			○			※1		○				
健診センター	○			○			○			○			○			予約

- 白内障手術も行っていきます
- 水曜午後呼吸器外来(予約)も行っていきます
- 木曜午前骨粗鬆症外来(予約)も行っていきます
- ※1 第1、第3のみ診療
- ※2 第1・第3のみ診療

健生病院の下記の部署に御用の方は直接お電話ください。

◦ 健診センター 088-622-7847 ◦ デイケア(通所リハビリ) 088-622-7821

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・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	
	午前	午後								
①午前 9:00~12:30										
②午後 15:00~18:00										
△火曜午後は17:30まで ※木曜午後は休診となっています。	○	○	○	△	○	○	○		○	○

※デイケア(通所リハビリテーション)、訪問診療も実施しています。

【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 16:00~18:30										
※木曜日午後の内科診療は休診となっています。 ※眼科の診療は14:00~16:00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います。

【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	9:00~11:30	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~12:00	9:00~11:30
午後	13:30~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30	14:00~16:30		13:30~16:30
夜間		17:00~19:30	17:00~19:30	17:00~19:30	16:30~19:30	

◦ 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	14:00~16:30	13:30~16:30	12:00~16:00		13:30~※16:30
夜間		17:30~18:30		17:00~19:30	17:00~18:30	

※第4土曜日午後の診療を休診しています。

【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																		
※毎週木曜10:00~11:30 乳児健診	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
						予防接種					乳児健診				予防接種			15:00~17:00

- ◎ 在宅医療・介護の相談は…
- 健生在宅ケアセンター TEL 088-622-8101
 - 健生さわやか在宅介護支援センター TEL 088-653-1855
 - とくしま健生ヘルプステーション TEL 088-622-0371
 - とくしま健生デイサービスセンター TEL 088-622-8102
 - とくしま健生訪問看護ステーション TEL 088-622-9858
 - 健生かがやき在宅介護支援センター TEL 088-602-4777
 - 西部健生訪問看護ステーション TEL 0883-76-3716
 - 西部健生訪問看護ステーション(山城出張所) TEL 0883-76-6455
 - 健生西部デイサービスなでしこ TEL 0883-72-1011
 - 健生西部診療所(居宅介護支援事業所) TEL 0883-76-3703
 - 健生石井老健うぐいす TEL 088-675-3166
 - 健生リハビリデイサービス TEL 0884-27-2848
- FAX 088-653-8477
FAX 088-622-3637
FAX 088-653-8477
FAX 088-622-3635
FAX 088-602-4778
FAX 0883-76-3713
FAX 0883-76-6456
FAX 0883-72-1011
FAX 0883-76-3711
FAX 088-675-3167
FAX 0884-27-2849

☆出資金に関することや住所・名義変更のお手続きに関するお問い合わせは088-654-8363(本部総務部)まで☆

つばきコーナー

先日、はじめて手とてのボランティアとして活動に参加しました。力仕事、大変でしたが頑張りました。

(川内支部 S・Tさん)

組合員5156名

読者だより

歳を重ねるに連れ、薬の種類が増えて手のひら一杯になりました。今回の薬の話で薬が腸で吸収されること、肝臓で分解されて尿や便として排出されることなど初めて知りました。健康と生活の機関紙とても勉強になります。

ペンネーム おきさきさん

令和4年3月に脊柱管狭窄症の手術を受け、2か月に1回の診察を受けています。

送迎の運転手さんをはじめ、受付及びスタッフの皆さんの親切に感謝しています。ありがとうございました。

徳島市 北濱 章司さん

Aーによる骨粗しょう症の一次健診残念でしたね。

でも、これから骨折しない元気なからだ作りのためにも定期的な骨粗しょう症検診は続けて行きたいと思っています。

ペンネーム 亜利香さん

「認知症と向き合う」のパーソン・センタード・ケアって素敵ですね！母も認知症になってもまだ家にいるときはよく美容院でパーマやセットをしていましたが、グループホームに入ってからカットだけでした。美容院に連れて行ってあげればよかったなつくづく思いました。

徳島市 川本 加代子さん



秋の味覚、「粟」の花です。6月に咲きます。花ですが臭いです。

大麻支部 齋坂 康弘さん

簡単クッキング

切り干し大根入り

和風煮込みハンバーグ

【材料】(2人分)

- ① 合い挽きミンチ 200g
- 切り干し大根(乾燥) 20g
- ② 塩・こしょう 少々
- 卵 2個
- きのこ(好みのもの) 100g
- サラダ油 適宜
- 水溶き片栗粉 適宜

- ③ みりん、しょうゆ 各大さじ1
- だし汁 150cc

【つくり方】

- ① 戻した切り干し大根の水気を絞り、1cmくらいに切る。①の材料を混ぜ合わせ、2等分して成形する。
- ② フライパンにサラダ油を熱し①を焼く。両面に焼き色がついたら③ときのこを加え、肉の中心に火が通るまで煮込み、水溶き片栗粉でとろみをつける。

おたより絶賛募集中!!

あなたの健康法、趣味の作品や写真、うちんくごはんのレシピなどを募集しています。その他、俳句、川柳、短歌、思い出、絵手紙などなど何でも構いません。

応募方法は、6ページ健康クイズ応募要項をご覧ください。

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!!



徳島健生病院 管理栄養士

