Health and life
健康と生活
583号
2024 11

(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9月末日現在
◆組合員数　42,540人
◇出 資 金　1,254,172,995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

2024年度 生協強化月間 スタートアップ集会

９月21日(土)に生協強化月間スタートアップ集会が開催され、地域組合員20名、職員組合員19名の合計39名が参加しました。

はじめに吉野専務、瀬戸常務理事からの挨拶、小原健康づくり事業部部長からの生協強化月間の方針説明を行いました。その後、グループごとに分かれアイスブレイクとして自己紹介や最近あった嬉しかったことなどについてひとり1分間のスピーチ、健康に関するクイズ大会などを行いました。グループごとに楽しく会話しながら進行し、とても賑やかな雰囲気でした。

後半では、組合員や増資、担い手、患者を増やすためのアイデアコンテストを企画し、地域組合員は職員組合員として、職員組合員は地域組合員としての立場になって考える交流を行いました。

皆さまからいただいたご意見やアイデアは、今後の組合員活動をより良いものにするために参考にして検討していきたいと思っております。

クイズ大会の様子

アイデアコンテストで選ばれたチームには景品をプレゼント♪

グループワークではたくさんの意見が出ました！

組合員アイデアコンテスト
～組合員・増資・担い手・患者増やしをするために～

- 組合員と職員が共に地域に出かけて行動する。
- 組合員(支部運営委員)さん用のおもしろい名刺を作る。
- たのしい企画があれば誘いやすい、誰でも参加できる企画がほしい。
- 職員と組合員が一緒に参加できる企画を行う。例えば、健康まつりや高齢者でも参加しやすいスポーツ大会など。
- アンケートを取って利用者さんの希望要望を知る。
- 待合室にテレビ等を設置し健康生協の案内、班会活動の様子、支部活動の様子を画面で紹介することによって待ち時間の負担の解消を行うなど、たくさんのアイデアが出されました。参加者の皆さん大変お疲れ様でした。

つぶやきコーナー

高知のしんこ（ソウダガツオの幼魚）を食べてきました。観光客でにぎわっていました。

（那賀川支部　T・Kさん）

徳島健生病院 医師紹介

西村（にしむら） 典三（のりみ） 医師

健生病院には一昔前にお世話になりました。当時と比べ、人間（私）は古くなりましたが、病院は新しく、驚くほど明るい病院に変貌していました。これまで学校は卒業するごとに新しくなり、勤務先も転勤するたびに新築される経験ばかりでしたが、人生で初めて新築の病院での勤務に感激しています。

病院が新しくなり、仕事は多忙となっているようですが、内科（特に糖尿病、内分泌疾患）で少しでもお役に立てればと考えています。

外来診療　**月曜・火曜　14時～17時**
木曜　9時～12時　14時～15時30分

佐々木（ささき） 雄毅（ゆうき） 医師

卒業大学や関連病院で心臓血管外科医として診療後、10年ほど前に故郷の徳島に帰ってきました。

徳島では地域の一般的な内科外来や在宅診療を中心に研鑽を積んできました。

この度、休日夜間も救急診療を行っていて地域から信頼の厚い徳島健生病院の内科スタッフの一員となることができましたのでこれまで以上に地域に貢献できるように頑張ります。

よろしくお願い致します。

外来診療　**火曜午前　9時～12時**

薬の話

家にあった古い薬

くるみ薬局　柳本　崇臣

家から古い薬が出てきたので飲んで大丈夫だろうかと疑問に思うことがあるかもしれません。

古い薬は、もらった時と現在とでは、症状が出ている原因が違うこともあるので、体に合わない可能性があります。また、同じ症状だからといって、家族や知り合いに渡すことは、絶対にやめてください。

薬の使用期限が過ぎていれば、薬の効果が減ったり、成分が変化していて害になる可能性があります。使用期限内であっても変色していたり、形が変わっているなど形状に変化が見られた場合も使うことはできません。

どうしても古い薬を使いたいときは、いつもらったお薬なのか、外観に変化がないかを確認して、医師、薬剤師までご相談ください。

歯と健康

もしもに備えたい!!　災害時の口腔ケア

健生歯科なると　上杉　麻紀

「お口」は感染症の入り口です。

避難所生活や水不足などで水分が取りにくい状態が続くと、感染症のリスクが高くなります。加えて、食事をした後にお口の中に汚れが残っていると、知らないうちに細菌が増えて、むし歯や歯周病などお口のトラブルだけでなく、誤嚥性肺炎などの全身の健康に影響を与える可能性があります。特に高齢者や子どもは、お口のケアに注意が必要です。

災害などの非常時には十分な水が確保できない事態も想定されます。もしもの時に、なるべく普段通りのオーラルケアができるように、必要なケア用品を確保するとともに実際に災害時のオーラルケアの方法を練習しておきましょう。

ポイント1　一人ひとりにあったケア用品の準備

ハブラシは非常時の備えとして必ず一人一本準備しましょう。デンタルフロスや歯間ブラシの他に、洗口剤（デンタルリンス）は水がない時でも使用できます。刺激の少ないノンアルコールタイプがおすすめです。

ポイント2　水不足時の歯の磨き方を予習しよう

水が使いづらい状況では洗口剤や液体ハミガキのほか、口腔用ウェットシートもおすすめです。ハブラシがない時はペットボトルの水やお茶を少しだけお口のケアに使うのもよいでしょう。

① ペットボトルのキャップ1～2杯の水やお茶を口に含みます

② 歯と歯の間に水やお茶を通すように意識しながら、舌の上や口の中全体に行きわたるように「くちゅくちゅ」と数回繰り返し吐き出します。

ポイント3　感染対策を考える

歯みがきの時にも、感染対策の意識が大切です。避難所では5つのマナーを守り、皆が気持ちよく歯みがきができるように心がけましょう。使ったハブラシをよく乾かすことも大事です。

① 時間差などで工夫して密集を避ける
② マスクを外した状態でのおしゃべりはしない
③ 歯みがき中は 飛沫を飛ばさないように注意
④ 口をすすぐときは低い位置から吐き出す
⑤ 歯を磨いた後はシンク内や蛇口を軽く洗い流す

つぶやきコーナー

大正琴の大会がありましたが練習不足で残念な結果に…。

（那賀川支部　N・Oさん）

徳島県 組合員・地域の皆さん100人に聞いた「紅葉スポット」人気ランキング

季節は「秋」となりました。秋といえば食欲の秋と言われることが多いようですが、もうひとつの楽しみといえば紅葉狩り！日に日に気候も過ごしやすくなり、外出される方も増えるかと思います。秋晴れに映える紅葉は綺麗で和やかな気持ちになりますよね♪

そこで今回は組合員や地域の皆さま 100 人から聞いた徳島県内の紅葉スポットをランキングで発表します。是非このページを参考に、紅葉狩りを楽しんでいただければと思います。

1 高の瀬峡（那賀町）　16人/100人

「日本の紅葉百選」に選ばれている名所。
渓谷に映える紅葉は絶景で
多くの人が訪れる大人気スポット！

（紅葉の見頃：10月下旬～11月中旬）

【エピソード】

- 「必見!! カエデ・モミジ・ブナの色合いが最高です」
- 「これまで徳島県内で観た紅葉の中で一番色が綺麗でした。日射しの加減で午前中に行くのがオススメです」
- 「崖になっていて落葉樹が立つ景色はとても素晴らしいです」

2 丈六寺（徳島市）　7人/100人

「阿波の法隆寺」と呼ばれる寺院と鮮やかな紅葉で
日本古来の美しさを堪能できます！

（紅葉の見ごろ：11月下旬～12月上旬）

【エピソード】

- 「雨の次の日に行くと落ち葉が絨毯のようでとても綺麗でした」
- 「小さい頃から馴染みのあるスポットです。四季の変化は丈六寺で感じています」

3 神山森林公園（神山町）イルローザの森　6人/100人

四季折々の彩りを楽しめる神山森林公園は
秋の紅葉シーズンも人気です！

（紅葉の見ごろ：10月下旬～11月中旬ごろ）

【エピソード】

- 「紅葉シーズンになると必ず1回はウォーキングや写真撮影を兼ねて毎年行っています」
- 「昔、主人と手をつないで歩きながら愛を語りました。素敵な思い出の場所です」

ほかにも、
剣山（三好市）、かずら橋（三好市）、大轟の滝（那賀町）、
大歩危小歩危（三好市）、徳島中央公園（徳島市）、幸町公園（徳島市）、
半田岩（三好市）、箸蔵寺（三好市）
など、たくさんの紅葉スポットを教えていただきました。
この度はアンケート調査へご協力いただき、本当にありがとうございました。

【当選者発表】

佐藤　裕美さん（徳島市）
天羽　篤さん（小松島市）
ペンネーム　虹さん

写真提供：徳島市　中山 馨さん

つぶやきコーナー

歯を抜きました。痛みはないけど、しばらくは食事に注意です。

（那賀川支部　M・Nさん）

認知症と向き合う
～脳いきいき班会・続～
番外編

先月の記事で認知症予防について書かせていただき、組合員の皆様からお問い合わせをいただきました。やはり皆さん認知症予防については関心が高く、発信側としては嬉しい限りです。

今回の記事では前回ご紹介した「脳いきいき班会」の内容を、もう少し具体的に書いていきたいと思います。

脳いきいき班会 3つの特徴

①集団活動と個人活動からなる

まず脳いきいき班会は集団活動と個人活動からなることが特徴です。月に1回の班会と毎日自分で取り組む脳いきいき5か条を7か月実施。そして7か月間取り組むことで、認知症予防のための習慣を身につけられます。

②自分たちで運営する

各自が班会に積極的に参加し、考え、話し、楽しむことが認知症予防には大切です。

6～8人程度で行うことで、みんなで協力しながら自主的な班会を進められます。

③さまざまな効果がある

脳の活性化はもちろん、気持ちが穏やかになったり、やる気が出ます。

これら特徴から言えることは、脳いきいき班会は認知症予防はもちろんのこと、地域とのつながりを深めるために開発されたツールになります。たくさんのお金をかけなくても、その道の専門家がいなくてもみんなで元気になることができます。

脳いきいき班会の実際 班会編

①脳いきいき5か条の振り返り

まずは脳いきいき5ヶ条の振り返りを行います。各自1ヶ月間で特に頑張ったことを1つ発表します。そしてお互い褒め合います。（褒め合うことで5ヶ条を生活に定着させます。）

そして振り返りは短くまとめて報告することで脳を活性化させます。

②リラックス体操

肩の緊張を和らげる体操のことで、心身を元気にする効果があります。

まずは一人で肩上げ体操と肩開き体操を行います。その後は近くの人とペアになって同じ体操をおこないます。

ペアの人は後ろに立って相手の方の動きについていき、相手の動きを「よく上がっている」など褒めてあげてください。

●リラックス体操

一人肩上げ

これは肩をゆっくりと上げて、ゆっくり下ろすというとても簡単な体操です。日常生活でもあまりしない動きなのでとても気持ちいいですよ。

①イス（床の上でも可）に座り、腕を真横におろします。

②背筋を真っすぐ伸ばし、可能であれば軽く目を閉じる。

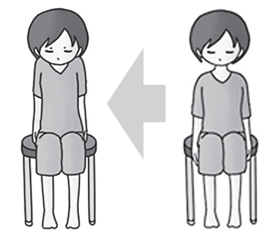
③肩をゆっくり上がるところまで上げます。

※肩以外に力を入れないようにしてください。

腕や肘が突っ張ったら力をそっと抜いてください。

首に力が入ったらあごを引きます。

④肩をゆっくりおろす。肩・腕・手の力の抜けた感じを味わってください。



一人肩開き

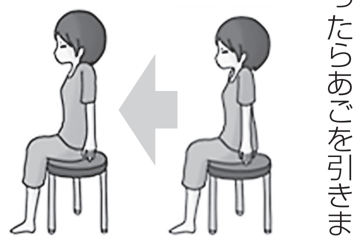
①肩を少しだけ上げます。

②そこから肩をゆっくり後ろに動かします。

※肩以外に力を入れないようにしてください。腕や肘が突っ張ったら力を抜いてください。

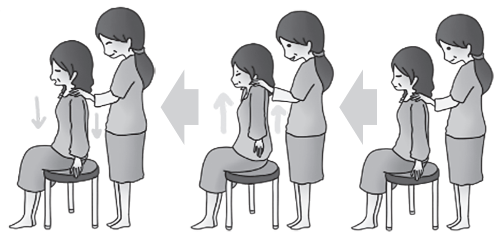
腰が反ったらおへそを引っ込めます。

③肩をゆっくりと前に戻し、肩を下ろします。肩を戻すときには気持ちよさを味わってください。



この後、これら動きを2人ペアで行います。

後ろで手伝う人は肩を腕を優しく包み込むように手を乗せます。



③読み物の音読

読み物は5分程度で読める短いものなら何でもかまいません。（新聞の切り抜き記事や好きな本の一節など）

音読の終了後は次回読み物を持参していただく方を2人決めます。（一方が忘れたときの備えのため。二人とも持ってきた場合は次回の音読に使用する。）

音読するものは人数分コピーしておきましょう。

④脳いきいきゲーム

ここだけ少～しハードルが上がります。自分たちでゲームを決めます。

後出しジャンケン大会でもいいですし旗上げゲーム（赤白の旗を上げ下げするもの）でも何でもOKです。皆さんで話し合ってきめましょう。

そして次の月以降も新しいゲームを考えていきましょう。（本やテレビからアイデアをもらってしまいましょう）

お家編

班会が終わってお家に帰ったら脳いきいき5ヶ条カレンダーを目に見えるところに貼っておきましょう。そして生活ではこれらを意識して生活してみてくださいね。

カレンダーには取り組めたかどうか印を付け、毎日ポジティブに振り返りましょう。この毎日のポジティブな振り返りが日々の気付きに繋がります。そして15日頑張った場合、自分にご褒美をあげることを設定しましょう。

ここまで読んでいただいた皆さん、お疲れ様でした。これらを7ヶ月連続で続けます。

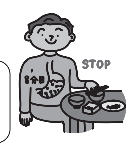
7ヶ月が長い?? いえいえ、7ヶ月なんて正直あっという間です（笑）。

徳島健康生協には脳いきいき班会のインスタラクターが数名在籍していますので、ご興味のある方は遠慮なくお声がけくださいね。

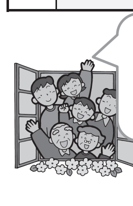
連絡先：健康づくり事業部
（088-652-7283）

5か条カレンダー

5つの領域から1つずつとりくみましょう！　毎日、自分のがんばりをほめてあげましょう。
15日間がんばれたら、自分にご褒美をあげましょう！　（　　月　　日の班会で1ヶ月を振り返りましょう。）



	年　　月																														
食	野菜と魚中心の食事をとる（飲み物は緑茶）																														
	腹八分目に抑え、よく噛んで食べる																														
動	軽く汗ばむ程度、散歩などの運動をする																														
	歩いて外出するとき、いつもと違う道を通る																														
楽	誰かと1日1回以上、自分から話をする																														
	指先や頭をつかった趣味を楽しむ（なんでもよいので、楽しいと思えることをする）																														
知	買い物で暗算する（買ったものの値段を足し算。支払いのとき、つり銭をひき算）																														
	新聞から面白い記事を見つけて音読する																														
休	午後3時までに、30分程度の昼寝をする（午後3時以降と1時間以上はダメ）																														
	リラックス体操でストレスを解消する																														



≪ご褒美記入欄≫

≪ご褒美記入欄≫

つぶやきコーナー

彼岸花が10月に入っても見れました。

（藍住支部　ペンネーム　忘れな草）

理事会だより

理事会は9月28日に開催されました。

【8月の経営概況】

8月の経営剰余は1092万円の黒字でしたが、予算目標を1088万円下回りました。事業収益は4億935万円で予算目標を326万円下回りました。事業費用は3億9788万円で予算目標を928万円上回りました。

【8月の組織活動の到達状況】

・仲間づくり　8月　72人
　年度累計　425人
・出資金増額　8月　1105万円
　年度累計　3494万円
・班づくり　8月　0班
　年度累計　9班
・班会開催　8月　37回
　年度累計　361回

つぶやきコーナー

この異常な気候危機の中、運動不足になったら血糖値と体重と悪玉コレステロールが人生最高値になりました。

（藍住支部　ペンネーム　いっちゃん）

職員募集（正職員）

～お知り合いで、お仕事をお探しの方がいらっしゃいましたら、ご紹介ください！～

新卒（2025年4月採用）

募集職種：保健師、看護師、診療放射線技師、社会福祉士、事務総合職

既卒　募集職種（随時）

募集職種：医師、保健師、看護師・准看護師、診療放射線技師、理学療法士、作業療法士、介護福祉士、歯科技工士、介護支援専門員、社会福祉士、事務総合職　ほか

※選考日は随時（応募を受けて個別に調整します）
※採用者が決まり次第、受付終了といたします

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459回 健康クイズ

〈問題〉

バラバラになったパーツを組み立てて
一つの漢字を作ってください。

月＋口＋糸

★457回の正解と当選者（26名）（応募者26名　正解25名）
〈正　解〉貝
〈当選者〉敬称略

大田　栄子（徳島市）　柏木多喜子（徳島市）
藤本　春雄（板野郡）　ペンネーム　えいこっこ
ペンネーム　みっちゃん

○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11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！

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いております。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：11月10日（日）8:30～

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

①午前　9:00～12:00
②午後 14:00～17:00
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	○	○		○	○		○	○	○	○	○	○	○	○		○
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ます

水曜午後呼吸器外来(予約)も行っています

木曜午前骨粗鬆症外来(予約)も行っています

※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・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

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。

	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
	○	○	○	△	○	○	○		○	○

※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

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。

	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
	○	○			○		○		○	○
					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

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

	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
	○	○	○	△	○	○	○	△	○	○

【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

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

	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
	○		○	○	予防接種	○	○	予防接種	○	※○	乳児健診	○	○	予防接種	15:00～16:00	○	予防接種	15:00～17:00

◎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	
●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
●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
●健生リハビリデイサービス	TEL 0884-27-2848	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☆

つぶやきコーナー

日照りの影響で今年の甘柿ほとんどやられました…。

（藍住支部　ペンネーム　みやちゃん）

組合員いこいのひろば　読者だより

若い頃から一緒に働いて50年からの友人。
それぞれ故郷に帰ってから文通を続けていたのに、暑中見舞いを最後にプツリーと。
元気でいて欲しい。
鳴門市　築添　恵子さん

「健康と生活」を届けてくださりありがとうございました。楽しみにしています。
10月1日より、郵便料金が上がるとのことですが、アナログ人間の私は電子メールやQRコードが苦手なので、ついハガキに頼ってしまいます。
ペンネーム　福来　笑子さん

簡単クッキングはいつも楽しみに見ています。レシピは取っています。
これからも簡単で美味しいクッキングよろしく!!
ペンネーム　なつみさん

文芸コーナー
俳句・短歌・川柳など

川柳
○新券もババはきらいか寄りつかず
○老いて尚保険証までが核家族
○座りたい明日こそはとカカシさん
○長電話続きは明日と区切りつけ
徳島市　多川　茂子さん

徳島市　稲室　良昭さん

秋の城山ウォーキング

健康づくり委員会主催！

日時：11月12日(火)10時～
集合場所：鷲の門広場
集合後、みんなで楽しく体操をしてから出発します。
賞品付きのお楽しみ企画も予定しております。どなた様でもご自由にご参加ください！
たくさんの方のご参加をお待ちしております☆
【お問い合わせ】健康づくり事業部：(088)652-7283

簡単クッキング　トマト肉じゃが

【材　料】（2人分）
牛肉　100g
じゃがいも　2個
玉ねぎ　½個
トマト缶（カット）　½缶
コンソメ　1個
水　1カップ（200cc）
サラダ油　大さじ½
Ⓐ
砂糖　大さじ½
みりん　大さじ½
しょうゆ　大さじ1

【つくり方】
①じゃがいもは一口大に、玉ねぎはくし形に切る。
②鍋にサラダ油を熱し牛肉を炒める。肉に火が通ったら①を加える。
③トマト缶、水を加え煮立ったら、コンソメとⒶを入れ10分程度煮込む。

徳島健生病院　管理栄養士