

# 健康いちばん

ろっこう医療生活協同組合 〒657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15 TEL:078-802-3424  
発行人:小西 達也 | 編集:機関紙編集委員会 | 組合員数 16,207人 | 出資金額 547,771,000円 | 平均出資額 33,798円 2024.8.27現在



## 小規模多機能とががわ 9月1日移転オープン

小規模多機能とががわは、新施設『ケアベース水道筋』1階2階に、9月1日より移転オープンいたしました。ご利用者様、ご家族様、地域の方にさらにご満足いただけるサービスを提供できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

なお、訪問介護、訪問看護、リハビリテーション部、生協本部は、10月移転予定です。



### ご利用者様・ご家族様の声

#### とががわがあってよかった

100歳の増田修さんと娘さん

父がデイサービスやショートステイなど大変お世話になり助かっています。「とががわ」が大好きな父は、新しい「とががわ」ができるのも楽しみにしていました。受け入れ人数や居室の数も増えるそうで、急なことでショートステイをお願いする時も受け入れてもらえたら本人も家族も安心です。

増田修さん娘さん(六甲南支部)



### ご利用者様の声

#### 新施設おめでとございます

「ケアベース水道筋」温かい建物が出来上がり嬉しいです。今まで通っていた、とががわは、「歩くの大好きランラン♪」と歌いながらの楽しい旅でした。これからは、一番近くなるんですヨー。この場所が人と人とのつながりの多い部屋に、又私達一人一人が健康で一日一日を楽しく生きる「チカラ」となり、笑顔と大きな大きな笑い声の場所となりますように…。そして、地域・住民を明るく照らす「星の都」として輝いてほしいと思います。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

♪♪未来を目指せ「星の都」を♪♪

泉本勝子さん(灘中央支部)



### 管理者の声

『小規模多機能』と聞いてどんなところと思われる方が多いかと思います。1つの事業所で顔なじみのスタッフがご利用者様の暮らしのサポートをすることで。住み慣れた家での暮らしが続けられるように、悩み事を一緒に考えてサポートします。新たな場所で、皆様のお悩みに一緒に寄り添っていきます。

(とががわ管理者 森本真由美)

**1億円増資運動 目標達成まで**  
**残り650万円** みんなの力で必ず達成しましょう!

- 1面 小規模多機能とががわ9月1日移転オープン
- 2面 介護相談室Q&A/秋のモルック&ウォークラリーのご案内
- 3面 四季のカルテ10月から新型コロナワクチンの定期接種ははじまります!
- 4面 ひょうごまるごと健康チャレンジ2024
- 5面 ヒロシマ平和の旅報告/秋のワンコイン健康チェックのご案内
- 6面 パズル、読者のおたより
- 7面 みんなの体操、連絡先
- 8面 虹のギャラリー、からだたいメニュー、だいすき絵本コーナー

私たちの4つの理念 法人ポリシー

1. 組合員による組合員のための医療・介護・福祉をめざします
2. 健康と笑顔のあふれるまちづくりをすすめます
3. 信頼ある仕事を常に追求する職員育成に努めます
4. 共同の力で平和と暮らしを守り抜きます

## 介護相談室

Q

&amp;

A

Q

## 新しいとががわについて教えてください

A

新しい小規模多機能とががわの見取り図です。1階が居間・食堂、2階が宿泊室と地域住民交流室です。登録人数は29名、通いは1日18名、泊りは1日9名までとなります。

正式には「小規模多機能型居宅介護」といいます。可能な限り自立した日常生活を送ることができるよう、「通い」（日中のデイサービス）、「泊まり」（夜間の宿泊サービス）、「訪問」（ご自宅での介護サービス）を組み合わせ、家庭的な環境で日常生活上の支援を行う地域密着型の介護サービスです。サービスによって職員が変わることなく、同じ職員がすべてのサービスを行うため、特に環境変化に敏感な方に適しているサービスです。

## 2階

9室に加え、各部屋  
バルコニー付きの  
宿泊室

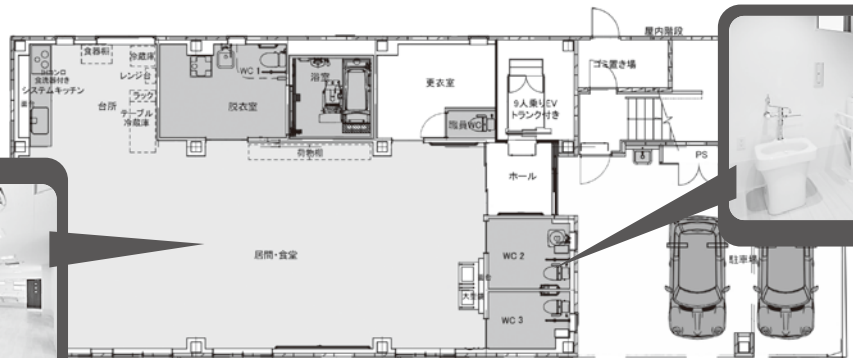


組合員も地域の方も  
使える地域住民交流室

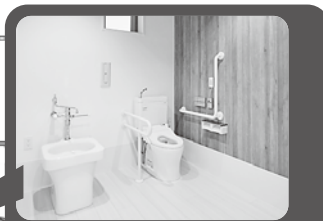


## 1階

18人受け入れできる  
ようになった居間・  
食堂



車いすの方が使用  
できるトイレ



お気軽にご相談ください。  
小規模多機能とががわ ☎078-414-7014

## 六甲道ブロック

## 秋のモルック&amp;ウォークラリーのご案内

モルックとウォークラリーを通じて、おはなししながら楽しく運動しましょう！

日時 10月19日(土) 13時~16時 荒天中止

モルック受付：12時半~  
開催時間：13時~14時


ウォークラリー受付：14時~  
開催時間：14時半~16時

会場 風の郷公園・風の家（灘区六甲町2丁目4-25）参加無料／申し込み要

※モルック、ウォークラリー、どちらかの参加でも結構です！どなたでもご参加ください！

【申し込み先】ろっこう医療生活協同組合 生協本部 TEL 078-802-3424(平日9時~17時)


新型コロナウイルスの定期接種が令和6年10月1日から開始されます。従来の全額公費による接種は令和6年3月31日で終了し、4月からは任意接種に移行してまいりました。任意接種となつてからは新型コロナウイルスを扱う医療機関は少なく、実質的にコロナワクチンの接種は中断となつていたといえる状況でした。4月から9月までの6か月の空白期間がありましたがいよいよ準備が整つたようです。接種の対象者は65才以上の方、および



## 四季のカルテ

### 10月から新型コロナワクチンの定期接種がはじまります!

灘診療所  
並木 雅行 医師



60〜64才の心臓、肝臓もしくは呼吸器の機能の障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害を有する方となります。神戸市では自己負担額は3000円です。条件により自己負担が無料となる方もあります。定期接種の期間は令和6年10月1日から令和7年1月31日までの4か月間で、接種回数は1回です。

◆ ◆ ◆

新型コロナウイルスの流行が始まって5年が経過し、現在まで

に多くの方がワクチン接種や感染により一定の免疫を獲得し、発病しても軽い症状で回復するようになりました。一方で、65才以上の方は重症化することがあり、不幸にも亡くなられるケースも見られます。こうした事態を防ぐため、ご高齢の方については年に1回追加接種を受け、免疫を強化しておくことが推奨されます。今年の冬も新型コロナウイルスが流行することが予想されており、その前に追加接種を受けておくことは、ご高齢の方にとってメリットがあると言つていいでしょう。対象年齢未満の方でも、希望すれば任意で接種を受けることは可能ですが、そのメリットは65才以上の方と比べて少ないと考えられます。

◆ ◆ ◆

予防接種は、大きく定期接種と任意接種に分けられます。定期接種は予防接種法に基づき国や自治体が主体となつて行つた接種で、任意接種

は希望者が任意で行う接種のことです。定期接種はさらにA類とB類の2つに区分されます。ひとことと言うとA類は集団のため、B類は本人のための予防接種です。もう少し説明すると、A類は発症すると重症化したり、後遺症を残したりする病気の予防及び集団予防に重点を置き、接種の努力義務(接種を受けるよう努めなければならぬこと)が課せられていないものです。一方でB類は個人の発病または重症化の予防に重点を置き、本人が接種を希望する場合に実施されるもので、接種の努力義務は課せられていません。主なA類定期予防接種には水痘、麻疹風しん(MR)、日本脳炎などその他多くがあります。主なB類定期予防接種には、インフルエンザ、肺炎球菌などがあります。

◆ ◆ ◆

今回10月から始まる新型コロナウイルスの定期接種はB類に分類されます。つま

お問い合わせ・お申し込みは  
**ろっこう医療生協の診療所・クリニックまで**  
**新型コロナワクチン接種 10月から開始**

灘診療所	☎078-801-6665
六甲道診療所	☎078-811-0555
東雲診療所	☎078-262-7236
うはらクリニック	☎078-452-6666
にじいろクリニック	☎078-413-3333

り接種を受けるご本人の重症化を防ぐことが目的であるため、他の誰かにうつさないために受けるということではありません。「新型コロナワクチンを受けた方がいいのでしょいか?」というご質問をよくいただきますが、あなたが定期接種の対象者ならば答えはYesです。接種の努力義務がないとはいえ、感染したときの重症化を防ぐ新型コロナウイルスは、ご高齢の方にこそ必要です。10月からの新型コロナウイルス、ぜひ、ろっこう医療生協の各診療所で受けていただきたいと思つています。





プレゼント  
当たりましたよ!

# ひょうごまるごと 健康チャレンジ 2024

参加  
無料



私はCコース

毎日誰かとおしゃべり(挨拶)に挑戦



私はAコース

自転車をやめて1か月歩きます



秋です。健康づくりを一緒に!  
今年も兵庫県内にある8つの医療生協と、生活協同組合コープこうべ、兵庫県生活協同組合連合会が主催となって取り組んでいます。  
やり方は簡単。チャレンジははじめましょう!

## チャレンジのはじめかた

STEP 1

### えらぶ

パンフレット中面のA~Dコースのメニューを参考にチャレンジ項目を決めよう!  
※自分に合わせて目標をアレンジしたり、自分流メニューでもOK!

STEP 2

### とりくむ

『マイチャレンジカレンダー』にチャレンジ項目を書き入れ、取り組んだ日付を記入しよう!



STEP 3

### ほうこくする

30回チャレンジしたら「Web」か「はがき」で結果を報告!  
最終メ切:2024年12月10日必着

私はBコース

野菜から先に食べます



結果を報告していただいた方の中から

## 抽選で合計300名様に 2,000円分のクオカードプレゼント!



抽選は  
2回

第1回  
9/30  
着分まで

第2回  
12/10  
着分まで

当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます

今年は、結果報告ハガキを診療所・本部にご持参いただければ、3色ボールペンかハブラシプレゼント!先着500名(なくなり次第終了)みんなで持ってきてね!





## 平和への願いを届けに

6年ぶりにろっこう医療生協の「ヒロシマ親子平和の旅」に、本部組合員活動支援部職員 田原さん親子が参加し、原爆の悲惨さと平和の尊さを感じてきました。

### 79年前の8月6日に想いを馳せて、平和を願う

広島駅から広電に乗って、原爆ドーム前で下車すると、緑豊かな平和記念公園中から蝉の鳴き声が聴こえてきました。79年前の8月6日も同じように鳴いていたんだろう。

しかし、無慈悲な一個の原子力爆弾の投下で、一瞬にして街は焦土化し、人々は火傷を負い、蝉の声もなくなり、焼け野原だけが残されました。今、目の前の光景を見ても信じられないくらいに、街は復興をしています。

47年前に小学校の修学旅行で訪れた原爆資料館は、明るい蛍光灯の部屋で、当時の写真の展示を、とても怖い気持ちで観てました。新しく改装した展示は、暗い照明で、まるで電灯も無く、夜の焼け野原の街を彷徨い歩いている感じました。途中で家族と逸れて、心細く展示を観て回りました。資料館の出口が、とても明るく、家族と再会し、今の平和を実感した気持ちになりました。

今回、貴組合の活動の一環として79年目の平和記念式典に参列出来たことに、大変感謝申し上げます。平和の願いのこもった千羽鶴を必ず届ける想いだけで、家族3人平和公園を訪れました。

式典には外国からの訪問者も多く、79年前に起こった悲惨な事実を自国に持ち帰り人々に広めて、戦争の愚かさを認識し、平和な世界が続くことを皆が思うことを心から願うばかりです。

2024年8月6日 田原 信弘さん(父)

## ～ヒロシマ平和の旅報告～

### 平和な世界になってほしい

今回、初めて参加した平和記念式典には世界各国の人たちが来ていました。世界中で今この瞬間も戦争がなくなり平和が訪れることを願っているんだと感じました。被災された方々の話を聞いて戦争や核兵器によって、いつも通りの日常や明日も一緒に生きていくはずだった大切な人を奪われて想像もできないほど辛いだろうなと思いました。

平和記念資料館では、被災された方々の衣服や写真がたくさんありました。どの衣服にも血のあとがありました。

写真にはひどい火傷を負った赤ちゃんや原爆の放射線によって病気にかった兵隊の人が写っていました。言葉に表せられないほど怖かったです。

初めて広島を訪れて戦争についてたくさん考えることができました。早く戦争がなくなって平和な世界になってほしいです。

2024年8月6日 田原 淑香さん(子)



組合員さんが折り、つないだ千羽の鶴と一緒に、平和への願いを届けてきました。



## 筋肉/脂肪 秋のワンコイン 健康チェックのご案内

### インボディチェック

### 骨密度チェック 血管年齢チェック

【インボディでわかること】●体を構成する基本成分である体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を測定し、バランスを知ることができます。●筋肉量を知ることができます。

チェック代:組合員500円

組合員でない方はご加入のうえ  
ご参加ください。(1口1000円)

要申込:下記までお電話ください。

ろっこう医療生協 本部  
TEL:078-802-3424 (平日9時~17時)

日程	時間	会場
9/14(土)	10:00~11:30	籠池地域福祉センター(中央区籠池通2-1-5 籠池児童館1階)
9/20(金)	14:00~15:30	東灘区組合員センター甲南(東灘区甲南町3-9-17,1階)
9/24(火)	14:00~15:30	ポートアイランドUR67号棟集會室(中央区港島中町3丁目)
9/25(水)	10:00~11:30	灘中央自治会館(灘区大内通5-2-1 稗田小学校南側稗田公園内)
9/26(木)	14:00~15:30	高羽会館(灘区高羽町4-2-8)
9/27(金)	14:00~15:30	子どもの居場所Kiten(きてん)(灘区船寺通1-1-15)
9/30(月)	14:00~15:30	コープ鶴甲集會室(灘区鶴甲4-7-2)
10/1(火)	10:00~11:30	五毛会館(灘区国玉通3-1五毛天神鳥居そば)
10/8(火)	14:00~15:30	照光寺(灘区篠原南町6-1-4)
10/10(木)	14:00~15:30	春日野地域福祉センター(中央区八雲通1-1-7)
10/18(金)	14:00~15:30	東灘区組合員センター甲南(東灘区甲南町3-9-17,1階)
11/9(土)	14:00~15:30	医療福祉相談室(灘区水道筋6-4-13)
11/18(月)	14:00~15:30	岩屋地域福祉センター(灘区岩屋北町2-5-3)
11/20(水)	14:00~15:30	六甲道組合員センター(灘区桜口町3-2-2,1階)
11/22(金)	14:00~15:30	コープリビング甲南(東灘区甲南町2-1-20,1階入り口)
11/25(月)	14:00~15:30	六甲道組合員センター(灘区桜口町3-2-2,1階)
11/28(木)	14:00~15:30	熊内集會所(中央区熊内町5-2-24)
11/30(土)	10:00~11:30	なだ組合員集會室(灘区水道筋6-7-11花たば1階)

# 「阪神淡路大震災30年事業」

手記・写真  
募集

テーマ 「阪神淡路大震災30年」

募集内容 手記(400字以内)、 しめ切り 9月末日迄  
写真・記録

送り先 ろっこう医療生活協同組合 生協本部

〒657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15  
TEL.078-802-3424 FAX.078-802-1649  
e-mail. nakama@rokko-mcoop.or.jp

# 「無料なんでも相談」

医療や介護に限らず暮らしの中の困りごとの  
相談コーナーです。

受付窓口 ろっこう医療生活協同組合 生協本部

☎078-802-3424 (平日9時~17時)

担当:古市 賢二(ふるいち けんじ)

一級ファイナンシャル・プランニング技能士

スクエアステップのご案内 歩く脳トレで楽しく運動 誰でも参加いただけます。ぜひ来てね!

日程	時間	会場
9月10日(火)	10時~	ポートアイランドUR67号棟集会室(中央区港島中町3丁目)
9月10日(火)	13時30分~	田中公会堂(東灘区田中町2-7)
9月18日(水)	10時~	若菜地域福祉センター2階(中央区神若通2-3-7)
9月18日(水)	14時~	河原自治会館(灘区上河原通4-1-1)
9月24日(火)	10時~	横屋会館2階(東灘区魚崎北町2-7-1)
9月25日(水)	10時~	灘中央自治会館(灘区大内通5-2-1 稗田小学校南)
9月25日(水)	14時~	六甲道組合員センター(灘区桜口町3-2-2)
9月26日(木)	14時~	熊内集会所(中央区熊内町5-2-24)
10月2日(水)	14時~	上野会館1階(灘区赤坂通6-1-18)



申し込み不要、参加費無料、室内用シューズ、水分補給用の飲み物をご持参ください。  
問い合わせ:ろっこう医療生活協同組合 生協本部 TEL 078-802-3424(平日9時~17時)

## 読者のまたよ!

- 「からだ想いメニュー」の「鶏肉のレモンバターソース」を早速レシピ通りに調理して夫婦で試食してみました。美味でした!鶏むね肉にとってもマッチしたソースで感動しました。次回メニューもよろしくお願ひします!(F・Hさん)
- 健康いちばんがポストに入っていますとなんだかいつも嬉しいです。「漢字パズル」が楽しみです。(H・Sさん)
- 新型コロナはここにきてまた増加の傾向が見られます。私は継続してマスクの着用を励行しておりますが、今ではマスクをしていない方が多い気がします。マスクの着脱の傾向でコロナの感染に影響があるのでしょうか?気になります。(M・Iさん)
- 「四季のカルテ」、有意義な医療情報を有り難うございます。ドクターそれぞれのお人柄パーソナリティが窺えて、毎回顔を浮かべながら拝読しています。今号も知らなかった情報でした。新型コロナウイルスの時と同様、「情報を見極め、正しく恐れる」ことが大事なのですね。(Y・Tさん)
- 高校生平和大使の細谷さん、頼もしいです。(H・Kさん)

## ? 漢字パズルに挑戦!

疑	暗	老	女
飲	食		直下
小	棒	無	無
心	一	对	命
急	在	主	転

リストにある漢字を使って、4字熟語を完成させ、残った漢字を使って出来る熟語を答えてください。

リ ス ト	牛	策	大	朦	転	鬼
	絶	臚	男	転	自	絶
	心	若	為	醉	急	針
	倒	機	客	馬	緩	眼

※ヒント ちゃんと眼を開けて…

### 応募方法

ハガキ、FAX、メールにクイズの答えと「健康いちばん」をお読みになった感想、住所・氏名・電話番号・年齢を送ってください。  
※正解者の中から抽選で5名様に  
図書カード500円分を送ります。

### 応募先

〒657-0831  
神戸市灘区水道筋5-1-15  
ろっこう医療生活協同組合  
「健康いちばん係」  
FAX.078-802-1649  
nakama@rokko-mcoop.or.jp



締切日/9月末日

### 8月号の「漢字パズル」の答え

疑	心	暗	鬼	老	若	男	女
牛	飲	馬	食	急	転	直	下
針	小	棒	大	無	為	無	策
心	機	一	転	絶	对	絶	命
緩	急	自	在	主	客	転	倒

		朦		醉 眼 朦 朧
	臚			
		醉		
			眼	

7月号漢字パズル応募者数25人



# みんなの体操

## 「ヨガ」かんぬきのポーズ

効果：肩こり・ウエスト・太ももラインを整える  
体側を気持ちよく伸ばし、肩・背中のかわばりをとる



- ①膝立ちをして、片方の脚を伸ばし、反対側の腕も伸ばす
  - ②伸ばした脚の方に真横に倒れる
- 反対も行いましょう。



しんどい方は  
膝を曲げて  
大丈夫です！



**ポイント** \*自分が気持ちよく伸びる程度で無理せず伸ばしましょう



ろっこう医療生協の  
YouTube  
「健康いちばんチャンネル」

### ろっこう医療生協公式Instagram

ろっこう医療生協の楽しい活動などを投稿しています。よろしくお祈いします！



### ろっこう医療生協 灘診療所公式ライン

診療所からのお知らせや健康づくりの取り組みなど、役に立つ情報を配信しています。



## あなたの健康を守る 医療生協のネットワーク

健康診断、予防接種、訪問診療、介護保険のご相談など、お気軽に最寄りの方まで

### 灘診療所 [入院12床] P有

〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-6-3  
内科・消化器内科・循環器内科・糖尿病内科  
放射線科・リハビリテーション科  
☎078-801-6665

<http://www.nada-cl.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:00~ 6:30	△	○	○	△	○	△

※日曜日と祝日は休診

### 六甲道診療所 P有

〒657-0036 神戸市灘区桜口町4-5-12  
内科・小児科  
☎078-811-0555

<http://www.cl-rokkomichi.com/>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:00~ 7:00	○	△	○	△	○	△

※日曜日と祝日は休診

### 東雲診療所 P有

〒651-0079 神戸市中央区東雲通1-4-24  
内科・糖尿病内科・リハビリテーション科  
☎078-262-7236

<http://shinonome-cl.jp/>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	△
午後 4:00~ 6:00	△	○	△	○	△	○

△第2・4週目診察、第1・3・5週目休診 ※日曜日と祝日は休診  
2024年6月から月曜日の午後に休診としました。

### うはらクリニック P有

〒658-0082 神戸市東灘区魚崎北町5-6-12  
内科・老年内科・呼吸器内科  
☎078-452-6666

<http://uhara-cl.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	△
午後 2:00~ 5:00	往診	往診	往診	往診	往診	往診

※日曜日と祝日は休診

### にじいろクリニック P有

〒658-0081 神戸市東灘区田中町2-9-10  
コープは〜とらんどハイム本山1階  
内科・糖尿病内科  
☎078-413-3333

<http://nijiiro-clinic.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	△
午後 2:00~ 4:00	往診	往診	往診	往診	往診	往診

※日曜日と祝日は休診

### 訪問介護

- ホームヘルプサービスあおぞら ☎078-805-1023

### 訪問看護

- 訪問看護ステーションあんず ☎078-802-3661
- 東灘ステーション ☎078-413-3633

### 通所リハビリテーション(デイケア)

- つどい(灘診療所4階・5階) ☎078-801-6711
- 東雲診療所 ☎078-262-7236

### 居宅介護支援(ケアプラン)

- 医療福祉相談室 ☎078-805-6877

### 小規模多機能型居宅介護(通い・訪問・泊り)

- 小規模多機能とががわ ☎078-414-7014
- うはら多機能ホーム ☎078-452-6777

### 訪問リハビリテーション

- リハビリテーション部 ☎078-802-6031

介護事業所のご案内

うはらハウス ☎078-452-6688 <http://uhara-care.jp/>

「高齢者住まい法」により創設された、高齢者の安心を支える見守りサービスを提供するバリアフリー構造の住宅(20戸)

だいすき  
絵本  
コーナー

## いのちのつながり

文：中村運  
絵：佐藤直行  
発行：福音館書店



46億年前に地球が誕生した時を元旦として、現在までの地球の歴史を1年に例えると、ヒトが誕生したのは新年を迎える直前だそうです。そんな一番新参者のヒトは、自分までつながって

きた生命を生み出し育んで来ている地球環境を壊し、仲間を傷つけ命を奪うようになっています。約35年前初版のこの本は、あらゆる生き物が細胞・遺伝子を有し、それが変化して私たち人間につながっていること、「いきものはみんなきょうだいどうしなんだね」ということを、やわらかなタッチかつ科学的説明の絵と共に語ってくれます。植物と動物のいのちの仕組みの違いも、絵で変化が分かりやすく説明され、最後には宇宙の「生命体」にも思いをはせて探求心をくすぐります。すべての「いのち」に関心を持つことを今こそ大切にしたい。子どもたちが生き物や宇宙に興味を持つきっかけになればいいな。M.T (原田支部)

〈ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます〉

虹の

「水辺の生き物」(折り紙作品)

ギャラリー

藤川 英男さん (葺合支部)



子どもの頃から折り紙が大好き。1枚の正方形の折り紙から色々なものが出来上がる過程が醍醐味。

**作品募集** 写真、絵画、彫刻、手芸などご自慢の作品をご応募ください。必要事項を記載のうえ、事務局まで郵送かメールでお送りください。  
●お名前 ●ご住所 ●電話番号 ●タイトルとコメント(風景などは撮影場所も)  
※掲載月は事務局にご一任ください。

【送付先】657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15  
ろっこう医療生活協同組合 健康いちばん虹のギャラリー係

## 白身魚の野菜たっぷり甘酢あん

エネルギー(1人分)  
218kcal

お酢には内臓脂肪の減少を助けたり、食後の血糖値の上昇をゆるやかにする効果があるといわれています。

### 材料(1人分)

白身魚80g ..... 1切  
料理酒 ..... 小さじ1  
塩 ..... 少々  
コショウ ..... 少々  
小麦粉 ..... 小さじ1強  
油 ..... 小さじ1強  
人参 ..... 中1/5個  
玉ねぎ ..... 中1/8個

ピーマン ..... 3/4ケ  
黄ピーマン ..... 1/10ケ  
油 ..... 少々  
酢 ..... 中さじ1と1/5  
砂糖 ..... 中さじ2/3  
しょうゆ ..... 小さじ1  
おろし生姜 ..... 少々  
水 ..... 大さじ3弱  
片栗粉 ..... 小さじ1弱

### 作り方

〈レシピ〉

- ①白身魚に料理酒をふりかけ、10分程置く。
- ②①の水気をふき取り、塩とコショウと小麦粉を両面にふりかける。
- ③170度の油に②を入れて火が通るまで揚げ、取り出す。
- ④ピーマンをボイルする。
- ⑤鍋に油をひき、玉ねぎと人参を入れて炒める。

- ⑥⑤にAを入れて、④のピーマンを入れて片栗粉でとろみをつける。
- ⑦器に白身魚を盛り、甘酢あんをかける。

※ピーマンは別茹でてさっと混ぜ合わせると色がきれいに仕上がる。  
難しければ⑤で一緒に炒めても良い。

感想:甘酢あんで、さっぱりして野菜が沢山食べれます

【資料提供】ウオクニ株式会社  
(灘診療所の給食業務等を委託しています)

ろっこう医療生活協同組合

〒657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15  
TEL.078-802-3424 FAX.078-802-1649  
e-mail. nakama@rokko-mcoop.or.jp  
URL. http://www.rokko-mcoop.or.jp

Webサイトに過去の「健康いちばん」も掲載しています

