

健康とくらし

いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数-----23,074人
- 出資金-- 977,235,600円
- 一人平均-----42,352円
- 出資額
2013年2月1日現在

和歌山中央医療生活協同組合
☎ 073-474-5121 FAX 073-475-4288
医療生協のホームページ
<http://www.w-iryoseikyoo.com/>



JR海南駅構内のひな人形

第三回「紀州海南ひなめぐり」が2月1日から3月3日まで開催されています。

写真はJR海南駅構内に設けられた特設のひな段（高さ2.5m、幅8m）に約一千体のひな人形が並んでいるところです。男雛、女雛をはじめ色々なひな人形は事前に各家庭などで眠っていたものを募集して集めたそうです。

ひな人形たちは、期間が終われば地元企業から贈られた専用の段ボールケースに入れられ、さらに防虫剤に守られて、来年まで大切に保管されるそうです。

海南駅構内以外にも、駅前商店街、黒江川端通り、藤白神社などでも、漆塗りの紀州雛や珍しいひな人形が展示されているようです。

写真と文／西本功さん（河西くすみ支部）

和歌山中央医療生協 事業所のご案内

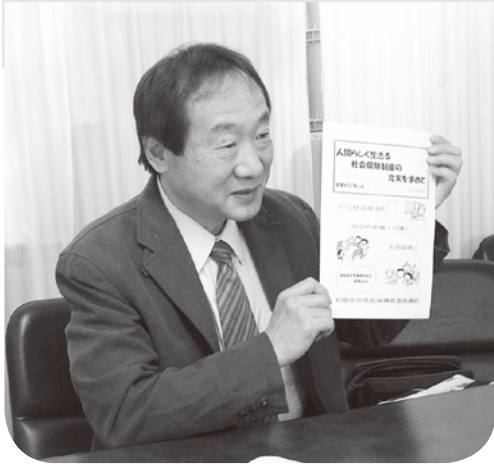
和歌山生協病院 (073)471-7711
在宅介護支援センター和歌山生協病院 (073)474-2711
訪問看護ステーションレインボー (073)474-8737
ヘルパーステーション協同 (073)471-7728
和歌山生協病院附属診療所 (073)471-8171

生協こども診療所 (073)476-4455
// 診療予約電話自動受付 (073)471-0099
生協中之島 (073)422-3476
// デイサービス (073)422-2003
// 第2デイサービスいこら (073)422-3551

(073)476-4455
(073)471-0099
(073)422-3476
(073)422-2003
(073)422-3551

生協芦原診療所 (073)423-4349
訪問看護ステーション生協みなみ (073)435-5661
河西診療所 (073)451-6177
おおみや診療所 (0736)61-6151
総合介護支援センター デイサービスげんき (073)487-3388

社会のセーフティネットが危ない!



何故今、生活保護の見直しなのか 私たちの暮らしへの影響は?

和歌山市社会保障推進協議会
藤井健太郎さんに聞きました

2013年1月16日、厚生労働省の社会保障審議会が、生活保護基準を見直すための部会を開き、素案を発表しました。その内容と及ぼす影響について、有本支部の組合員さんでもある藤井健太郎さんにお話を伺いました。

素案が出されました

生活保護法は昭和25年より施行された法律で、昨年受給者が初めて200万人を超えたことが話題になりました。(生活保護以下「保護」と表記します) また有名芸能人の親が受給していたこと(不正受給ではなかったが)に端を発し、保護制度そのものへ自民党とマスコミの攻撃が強まったことは皆さんもご存知と思います。保護を受けることをまるで「困ったこと」のように映し出す雰囲気を作り出したなかで、10%削減をめざして生活保護基準の見直しをするというのです。

日本の貧困の現状

審議会が発表した素案では、国民を所得ゼロから超セレブまで並べて、所得の低い方から10%までの人(所得階層第1十分位と呼びます)で生活保護をもらっていない人の消費生

活の金額と生活保護基準の金額を比較しています。その結果、60歳以上は生活保護基準が低く、60歳以下の世代では家族が増えるほど生活保護基準の方が高いと説明しています。

ここで日本の貧困の現状をみてみます。2009年の日本の貧困線(※)以下の収入の人は、日本の人口の16%、約2000万人で、所得第1十分位に相当する収入でしかありません。一方、保護受給者は1.6%、200万人で、保護受給者が「最多になった」と言っても、圧倒的に多くの本来は保護を受けるべき水準の世帯の方が生活保護を受けていません。憲法25条に「すべての国民は健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する」と明記されていますが、その権利は活かされていないのです。西欧の主要国では日本の保護制度に類する生活支援を受けてい

る人の割合が10%位あり、当然のことという考え方が定着しているのとは大きく違っています。

生活保護制度の見直しは「突破口」

生活保護基準の引き下げは保護を受けている人だけの問題ではありません。保護費は多くの社会保障費の給付のめやすになつているため、保護基準が下れば就学援助などの給付対象も狭まるし、今まで地方税が非課税であった人が課税対象となるケースが増えるでしょう。それは介護保険料や保育料の算定にも影響が出ます。最低賃金も生活保護基準がめやすになつているので、労働者全体の賃金切り下げにつながってしまいます。医療費でいえば、現在保護受給者の医療費は公費負担となっていますが、一部を自己負担にしています。医薬品はすべてジェネリック薬(※)にすることが検討されています。保護受給者は高齢者や傷病者が多く、一部負担が導入されると、受診抑制につながってしまつてしまうでしょう。

つまり、生活保護費の切り下げは「突破口」であつて、今後

2012年度

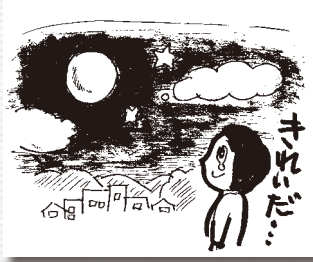
“ヘルスアップチャレンジ”まとめ

2012年9月から11月にかけて取り組まれた“ヘルスアップチャレンジ”のまとめ集会在、1月23日（水）生協病院多目的ホールで開かれました。各地区よりチャレンジを達成された方たち26名が参加され、楽しく経験交流をしました。2012年度のヘルスアップチャレンジには575名がエントリーし、延べ参加数は1148名、達成者数が280名、達成コース数は557でした。今年度は参加しやすいコースを増やした効果もあって、エントリー数で174名、延べ参加者数が549名増でした。また達成者数も80名増、達成コース数は240名増という結果でした。

今年のまとめ集会上では、今注目されている「大人のためのラジオ体操」のビデオを観ました。筋力をしっかり使って体操すると、「いつものラジオ体操」が健康と美しさをもたらすとあってみんなで真剣に学び、その後参加者全員が自分のチャレンジの経験を披露し交流しあいました。

今回の“ヘルスアップチャレンジ”参加者のみなさんの声を少しご紹介します。

- ☆量ることにより「少し食べ過ぎたかな？」等自分で調整できた。毎日記入することで怠け心が起きてもやらなければという気持ちになった。（乗るだけダイエットコース）
- ☆微笑みは毎日化粧の時にした。おかげでスーパーで「べっぴんさんやねえ」とおぼち



やんに言われました。（にっこり微笑みコース）

☆昨年8月に生協に加入しっそく挑戦したが、夫が入院し大変な状況に。常備野菜をたっぷりつくって朝レンジでチン!のやり方で目標達成しました。記録することが大事と痛感（野菜たっぷりバランスコース）

☆血圧管理表をつけてみて初めて自分の血圧についてもよくわかり有り難いと思った。引き続き続けたいです（血圧は大丈夫!コース）

☆歩く楽しさを覚えウォークが習慣になりました（いきいきウォーキングコース）

☆アルコール量1合は人づきあいた日は困難。それはそれで必要だと思います（お酒ほほどコース）

☆1日5分夜空を見上げた。雨の日以外は星と月を見続けた。他にラジオ体操を毎朝、自転車です1日3,40分走り回ります（見上げてごらんコース）



“ヘルスアップチャレンジ”への今後の要望として、「記録用紙（健康カレンダー）の記入欄をもっと充実させてほしい」や「男性の参加者が少ないが、何か方法はないだろうか」一方女性も「家事や介護に追われて時間がない。そんな中でもできることはないだろうか」などの意見が出されました。

社会保障費全体の切り下げへと道をひらくものです。これはたいへんなことです。

社会保障の理念を ゆがめる

憲法25条に基づく社会保障の理念に対しても、こどもの教育の段階から攻撃がなされています。厚生労働省が学校の授業の副教材の資料を作成しています。そこには「給付の権利性」という言葉が書かれています。これは「保険料を払っている人だけが受ける権利を有する」という意味です。「保険料払っていない人が国保の保険証をもらえないのは当たり前だ。税金払っていない人が税金で恩恵を受けるのはおかしい」という考え方をこどものうちから身につかせようということです。それは昨年8月に施行された「社会保障制度改革推進法」に「社会保障の財源は消費税を充てる」と明記したことからわかります。この法律の基本的な考え方は、「家族同士、地域住民同士が助け合いなさい」「自分自身とは自分でやりなさい」ということです。それは憲法で定めら

れた国の社会保障に対する責任を放棄するものです。

もっと早く もっと多くの人に 知ってほしい

日本の社会保障はいつの間にか「社会保障」ではなく、「自分保障」になってしまい、しかも多くの人はこの現状に気づいていないことが問題です。また社会全体が貧困化しているため、より貧しい層への共感が生まれにくくなっているという障害もあります。医療生協の組合員のみならずには、積極的に学習に取り組んで現状を正しく知り理解していただきたいです。そして憲法の精神を生活の中で実現していけるように、力を合わせて運動をつくっていききたいと思えます。

※**貧困線**：それ以下では最低限の生活も維持できないと考えられる統計上の境界線。
2009年は119万円（厚生労働省資料に拠る）

※**ジェネリック薬**：後発医薬品。新薬と同じ有効成分で効能・効果、用法・用量が同じで新薬に比べて低価格な医薬品のこと。



消費税大増税はやめて!! 虹のバレンタイン行動

2月14日(木)虹のバレンタイン行動をJR和歌山駅で行い、総勢50名で、1000個のチョコプレートと消費税大増税反対のカードを配布しました。消費税引き上げは国民生活に深刻な影響を及ぼすとともに、私たち医療機関は消費税を転嫁できないため、医療の継続が困難になることなどを訴えました。



ほっとステーション おおみやカフェ

おおみや診療所待合室を利用して、ボランティアさんと職員が協力して「おおみやカフェ」を2ヶ月に1回実施しています。これまで5回行ってききました。一人ぼっちの高齢者をなくしようということから始まったカフェですが、コーヒーなど飲み物のメニューもいろいろあり、それぞれの好みに合わせて飲み物を配ります。昼食会とはまた違った忙しさがありません。軽食はシフォンケーキですが、ボランティアさんが手作りで毎回交替して作っています。参加者は、外来診の方に声をかけたり、支部の組合員さんから地域の高齢者の方に声をかけてお誘いしています。天気には恵まれないで、猛烈な風雨に当たりましたが、毎回30名前後の参加者があります。

和気あいあいの中、デイサービスの職員が登場し、まず簡単な体操をおこない、続いてお楽しみゲームを行なっています。みなさんいきいきとして元気に参加して頂いています。送迎もできるだけおこない利用しやすくしています。常連の方で「今度の1000円パーティーはいいつあん」と楽しみにされています。おおみやカフェに参加希望の方は、おおみや診療所に問い合わせてください。



子ども応援ひろば」は、何らかの理由で学校にいけない子どもが登校に悩んでいる子、他の子どもとコミュニケーションがとれない子、子どもも応援ひろば」をスタートさせることができました。

私たち和歌山中央医療生協の「子ども応援ひろば」は、何らかの理由で学校にいけない子どもが登校に悩んでいる子、他の子どもとコミュニケーションがとれない子、子どもも応援ひろば」をスタートさせることができました。

子どもたちのほっとできる集いの場所 「子ども応援ひろば」

「ここ数年、社会情勢の悪化とともに子どもを取り巻く状況も悪くなってきている。医療生協の力を結集して子どもの様々な問題を解決できないか!」子ども診療所所長のそんな呼びかけで、この企画はスタートしました。

いったい何ができるのか?和歌山中央医療生協では今まで高齢者向けの企画はたくさん行ってきましたが、本格的に小・中学生と向き合う企画は初めての経験。まず子ども委員会を立ち上げ、元教員の組合員さんに協力をお願いし、2012年7月頃から「子ども応援ひろば」をスタートさせることができました。

「子ども応援ひろば」は、何らかの理由で学校にいけない子どもが登校に悩んでいる子、他の子どもとコミュニケーションがとれない子、子どもも応援ひろば」をスタートさせることができました。

「子ども応援ひろば」は、何らかの理由で学校にいけない子どもが登校に悩んでいる子、他の子どもとコミュニケーションがとれない子、子どもも応援ひろば」をスタートさせることができました。

開催日 第2・第4木曜日 午後6時から
場所 生協病院附属診療所2階会議室 費用は不要です
問い合わせ TEL 073-476-4455 (生協子ども診療所)
073-471-7767 (医療生協東中地区事務局)

聴診器

②痔の話

和歌山生協病院

田端好成 外科部長



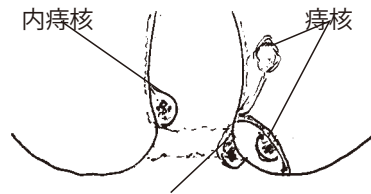
今回外科で行っている手術の中からお話しさせていたいただきます。1回目は痔で2回目は下肢静脈瘤です。痔には大きく分けて血のかたまりができる痔核、バイ菌が付く痔ろうがあります。どちらもお尻が痛かったり血が出たりします。

今回外科で行っている手術(脱落)粘膜の処置、ただですので肛門が腫れていなければほとんど痛みはありません。

痔核が大きかったりいくつも痔核がある場合は入院して手術を行います。この場合は腰椎麻酔を行い、肛門周辺を麻痺させてから痔核を切除します。当院では行っていないが痔核部に直接注射をして固めてしまう硬化療法という治療方法もあります。外痔核は放置しても2週間程度で縮小してきますが、痛みがひどい場合は外来にて局所麻酔で行い麻酔を行い血のかたまりを取り除きます。

痔核は、内痔核と外痔核に分けられます。内痔核とは肛門より内側の血管に血のかたまりができるもので、肛門より外に出てくると痛みを伴います。血管に穴が開くと出血します。内痔核の治療では軽ければ坐薬で治りますが、出血を繰り返したり外に出てくるようであれば手術が必要です。当院では出てくる痔核が小さければ外来にて麻酔せず特殊なゴム輪で縛ります。(1週間ほどでゴム輪とともに

に脱落)粘膜の処置、ただです。この時熱が出てお尻が痛みます。そのあと肛門の周りの皮膚に穴が開くと血とともに膿が出てきます。しかし、膿が直腸のほうに進んでいきお腹の壁にまで行く場合や膿のたまりや膿の通り道がいくつもある場合があります。これらの場合手術は難しく、手術をしても再発を繰り返すことがあります。肛門の周りに膿がたまっている場合は、外来にて局所麻酔で切開し膿を出します。バイ菌を殺すお薬を飲んで痔ろうが治らず、膿が出続ける場合は入院して手術を行います。この場合も腰椎麻酔を行ない、肛門を切開し膿の溜まった部分や膿の通り道を切除します。



外痔核

排便時に出血したり痛みがあった場合一人で悩まず、受診して医師にご相談ください。

に比べて厄介な病気です。肛門の内側からバイ菌が入り、肛門の周りに膿が溜まります。この時熱が出てお尻が痛みます。そのあと肛門の周りの皮膚に穴が開くと血とともに膿が出てきます。しかし、膿が直腸のほうに進んでいきお腹の壁にまで行く場合や膿のたまりや膿の通り道がいくつもある場合があります。これらの場合手術は難しく、手術をしても再発を繰り返すことがあります。肛門の周りに膿がたまっている場合は、外来にて局所麻酔で切開し膿を出します。バイ菌を殺すお薬を飲んで痔ろうが治らず、膿が出続ける場合は入院して手術を行います。この場合も腰椎麻酔を行ない、肛門を切開し膿の溜まった部分や膿の通り道を切除します。

いしたま発掘!!

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～



大好評！ランチタイムミーティング!!

多くの組合員の皆さまに御協力いただいているランチタイムミーティングは、3月12日に今年度最終日を迎えます。4月から1月まで26回開催し、延べ94名の医学生が参加してくれました。

医学生からお礼のメッセージが届きました。

「いつも美味しいランチをありがとうございます。みなさんの作ってくれるご飯は栄養のバランスがよく、一人暮らしの私の健康は火曜のランチによって支えられていると言っても過言ではありません。このランチで得たエネルギーを勉強に使い、いい医者になってみなさんの健康を支えられるようになると思います。これからもよろしくお願いします」

「毎週お世話になってます。いつも野菜たっぷりで栄養価が高く、しかも美味しい料理を作っていただいております。ランチタイムが始まってからというもの、毎週火曜日を心待ちにしており、僕にとって大学生活のひとつの楽しみとなっています。これからもお邪魔すると思いますので、よろしく願います」

2013年度も新1年生を迎えます。4月末から再開します。引き続きご協力よろしくお願い致します。



お問い合わせやご紹介は、和歌山民医連・医学生担当 (TEL441-5090) まで、気軽にお声をかけてください。

読者の ひろば

パズルが楽しみ

健康からパズルにはまっています。全マスが埋まるまで広辞苑と向き合える一人暮らしでも悪くないですね。老いての勉強をさせてもらっています。

(和歌山市 松村眞佐子)

長寿万歳

毎号楽しみにしています。ですが、

(和歌山市 原田加代子)

歩いています！

毎日一万歩を目標に歩いているが、厳しい寒さでどうしても引っこ込み勝ちになってしまつ。血圧、血糖値、中性脂肪も落ち着かない。早く来い、春！

(東牟婁郡古座川町

岩崎 優)

編集後記(神)様の 言いつもり

少ない年金から介護保険料は引かれ、社会保障の改善、消費税増税も言われ…。許せません。「頑張れどますます苦し 庶民なリ」

(海南市 谷本久美子)

芦原診療所は 私のメモリアル

「芦原診療所50周年」と題した投稿を見ました。(11月号)「そうかあれから50年か」と当時の芦原の町並みがよみがえりました。

診療所ができたのは私が中学1年生のとき。父や母、大森さんなどが設立に奔走していました。「あがらの診療所ができた」と母の喜びよう。「天皇行幸」の際

拡げられた雄松町の四つ角。その四つ角で大勢の人に見送られた父の葬儀。あの四つ角が、その後の私の生き方の原点だったと思います。

(和泉市 金田 政則)

今年 は年女

記念品ありがとうございました。お買い物に行くとき使わせてもらいます。お正月からラッキー！年女だし。ちっちゃいこといっばいあるといいです。

西本さんのコウノトリの写真、素敵です。

(和歌山市 和久田由起子)



川柳

マスコミが 振り子で政治 右に寄せ

(松寿司)

寅さんの 啖問聞ゆる

文化の日

(和歌山市 池田勝三郎)

真夜中の 変幻自在の

いびきショー

(和歌山市 小南 霞)

夫への グチを言う程

情があり

(和歌山市 山下 良子)

診療案内

和歌山生協病院

受付/午前 全予約制
午後 全予約制

和歌山生協病院附属診療所

受付/午前8:00~11:30 夜診4:30~7:00
診療開始時間/午前9:00~ 夜診5:00~

生協こども診療所

受付/午前8:30~12:00 夜診4:00~7:00
診療開始時間/午前9:00~ 夜診4:30~

生協芦原診療所

受付/午前8:30~12:00 夜診4:30~7:00
診療開始時間/午前9:00~ 夜診5:00~

河西診療所

受付/午前8:30~12:00 夜診5:00~7:00
(予約あり)
診療開始時間/午前9:00~ 夜診5:30~

おみや診療所

受付/午前8:30~12:00 夜診4:30~7:00
診療開始時間/午前9:00~ 夜診5:00~

	午前	午後
	予約診	
月		
火	古田	
水		
木	古田 (第1,第2)	古田 (心臓特診)
金	古田	
土		

午前				午後	夜診
内科			外科	内科 特診	内科
診療	小西	三谷	坂口	田端	松岡 児玉 交代診療 喘息
				上垣内	三谷 糖尿病
				田端	三谷 尚 本田
				上垣内	土生
				田端	畑 診療
交代診療					

午前診	午後診	夜診
交代診療 (佐藤・児玉)		佐藤
佐藤	特診(佐藤) 予防接種	
佐藤	特診(木津) 予防接種	佐藤
木津	赤ちゃん外来 予防接種	
佐藤	予防接種	木津 特診(佐藤)
交代診療 土曜日のみ 受付は1:30まで	予防接種 いずれも午後 火水金 1:30 木 3:30 月水金 7:30	

午前	夜診
山本	
山本	
三谷尚	山本
山本	
山本	山本
山本 (交代診療)	

午前	夜診
井戸	井戸
井戸 検査(第2,第4)	
井戸	坂口
内田	
井戸	井戸
井戸 (交代診療)	

午前	夜診
奥村	奥村
奥村	
奥村	奥村
奥村	
奥村	診療
奥村	

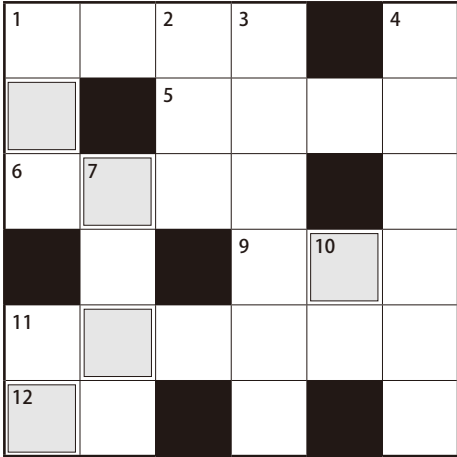
*診療体制が変更される場合があります。事前にお問い合わせください。

健くらパズル

懸賞付

No.163

あなたも挑戦してみませんか



《解き方》
2重枠の5文字をうまく並べると言葉が出来ます。それが答えです。
ヒント 春のかおりいっぱい

《EKOのキー》

1 春の七草。大根

5 木綿

6 松山善三初監督作「○○○貧しく美しく」

9 傘こちら

11 デパートにあります。

12 ○○合い、○○切り、○○目



《タテのキー》

1 つくし

2 力士の名前

3 労働争議の対抗手段として経営者側が工場などを閉鎖すること

4 映画の中の音楽だけを記録したもの

7 盛んな食欲で○○○○食べる

10 「○○も積もれば山となる」

11 貢献、役に立つ。「社会に○○する」

《応募方法》

ハガキに、できた言葉と住所・氏名・年齢・電話番号をご記入ください。正解の方のうち、抽選で5名の方に図書カードをお送りします。

和歌山市 田中 博 様
和歌山市 勝本 恵子 様
和歌山市 平松 義雄 様
和歌山市 貴志 英司 様
和歌山市 青木 大宙 様

《当選者発表》

健くらパズルNo.161の正解は「ななかまど」でした。応募総数30通のうち正解は30通でした。抽選で次の5名の方々に図書カードをお送りします。



解答/No.161解答「ななかまど」

みなさんの作品をお寄せ下さい!

今回裏表紙に組合員さんの作品を掲載させていただきました。
みなさんの手作り作品、写真や書などを編集部までお寄せ下さい。サークルでも個人でも結構です。お待ちしております。

お問い合わせは TEL073-474-5121 (本部事務局まで)

川柳をお寄せいただきました。掲載させていただけました。掲載なく粗品をお送りします。

（海南市 谷本久美子）
なごまされ

浜へ来て 波に心を

「症状がないから…」は 本当に大丈夫!?

大腸がん検診を受けましょう

和歌山県の女性の大腸がんの死亡率はなんと全国3位です。

大腸がんは早期がんではほとんど症状がありません。「常に便秘がちで下痢しか便が出ない」「小指のように細い便が出る」「血便が出る」などの症状が現れたら要注意です!



まず簡単な検査として便を採取して潜血反応を調べましょう。大腸カメラやバリウム注腸検査を受けることも必要です。症状の現れないうちに早期発見し、早期治療することが大切です。

医療生協ハイキング

生石山をレベル5として楽な山を5以下で、苦しい・難しい山を5以上で表現します。大まかな表現ですので実際を表していません。

●第328回 二川ダム桜並木と5段の滝 マイクロバス使用温泉付き 5km 要予約

桜のシーズンをどこで楽しもうか、考えた結果有田川上流の二川ダム湖畔の桜並木を選びました。有田川支流で護摩壇山を源流とする湯川川の更に支流の中股谷川にある五段の滝を見に山に入ります。日本の棚田百選のあらぎ島も見学します。二川温泉を予定しています。

実施日：平成25年4月7日（日）

山レベル：体力5、技術5

集合場所：①南海和歌山市駅市民会館前 6時30分集合、6時40分出発
②JR和歌山駅東口 6時50分集合、7時00分出発

参加申込先：電話073-473-0668 安田まで
参加費：4,000円（会費、バス代、入浴料、写真代込み）

※申し込み後のキャンセルは特別な事情の場合以外は受付致しません宜しくお願いします。

●第329回 第5回葛城28宿 粉河第6経塚から第7経塚 10km

今年2回目の葛城28宿は紀の川市旧粉河町北部の和泉山脈にある第6番、第7番経塚を目指します。駅より約10kmも奥地に経塚があるので、今回は粉河駅よりタクシーで第7番経塚まで上ります。長い下り中心のコースです。

実施日：平成25年5月19日（日）

山レベル：体力5、技術4

集合場所：JR和歌山駅和歌山線ホーム8時10分集合、8時18分発普通奈良行き乗車、8時53分粉河駅下車（400円）
参加費：300円（会費、写真代込み）

この機関紙は、組合員ボランティアによって届けられています。住所等変更があればご連絡下さい。

作品介绍します



▲南地区広瀬支部の絵手紙こぼと班
山田洋次監督を歓迎する黄色い布



▲東中地区有本支部の
パッチワーク同好会
の皆さんの作品

製作風景▶



▲南地区明和支部のアレンジ
メントフラワー班の皆さん
と作品
会員募集中！

調理師の

蒸し鶏とたっぷり野菜のカルパッチョ風

ためしてクッキング 97

*しっとり蒸し鶏を作る

【材料】2人分

生姜の薄切り ねぎの青い部分
酒……大さじ1 塩……少量

【作り方】

- ① フライパンに鶏肉を皮目を下に入れ、生姜、ねぎの青い部分、酒、塩を加えて水100ccを注ぐ。
- ② 中火にかけ、煮立ったら弱火にし、ふたをして7分程蒸す。火を止め、そのまま15分位おいて、さらに余熱で火を通す。

●ポイント 少量の水で蒸しゆでにし、蒸気で火を通して柔らかかな食感になり、うま味も逃げません

※<一人分>

エネルギー 340kcal
塩分 1.4g

*レモンドレッシング

【材料】2人分

玉ねぎ……………1/8個
オリーブオイル、レモン汁……………各大さじ1
はちみつ、塩……………各小さじ1/2
コショウ……………少々 酢……………小さじ1
貝割れ菜

【作り方】

- ① 蒸し鶏はヨコに幅5mmのそぎ切りにする。
- ② 野菜は食べやすい大きさに切り、グリーンアスパラとカリフラワーはゆでる。トマトは5mmのスライスに切り、黄色のパプリカは5mm角に切る。
- ③ ドレッシングを作る。玉ねぎをみじん切りにし、小さめのボールに入れる。他の材料もすべて加えてよく混ぜる。
- ④ 器に蒸し鶏とトマトを交互に、少しずつずらしながら、放射状に重ねて盛る。他の野菜も飾り、ドレッシングをたっぷりかけて出来上がり。

*野菜

【材料】2人分

トマト……………半分
黄パプリカ……………10g
レタス……………40g
グリーンアスパラ……………3本
カリフラワー……………30g



写真は2人分

今月号は久々に社会保障を取り上げてみました。新しい政治の波は私たちをどこへ連れて行くのでしょうか。いつ職場がなくなったり病気になるって働けなくなったりするかわからない世の中です。救ってくれるセイフティネットがあると安心できます。でもそのネットがゆるんでいたなら、穴が開いていたなら…。若者や子どもたちの瞳から輝きを奪う社会にしてはいけない、ささやかでもきちんと暮らしていけるといふ安心のある社会をつくっていかなくてはいいかなと思う。そしてそれは大人の責任なのだと思えます。

(重)

※「診療案内」は6面に移動しました。

編集後記

(宛先)
〒640-8390
和歌山市有本一三八―四
和歌山中央医療生協
「健康とくらし」
編集委員会

※パズルの答え、ご意見・ご連絡は左記まで。