

健康とくらし

いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数-----21,501人
- 出資金-- 958,565,000円
- 一人平均-----44,500円
- 出資額 2013年5月31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-iryoseikyo.com/>



▲大島の海岸線

榎野埼灯台▶



▲一枚岩の前で

河西地区
「手づくりのバスツアー」大盛況

毎年、恒例の河西地区のバスツアー。今年
は5月25日(土)紀南地方に行きました。参
加者は職員や組合員など総勢89名で、バス2
台の大盛況でした。

朝7時に出発し、串本の橋杭岩、古座川の
一枚岩、大島の榎野埼灯台(日本初の洋式石
造灯台)などを巡り、午後7時半ごろに無事
帰ってきました。

今年「手づくりのバスツアー」をめざ
し、事前に実行委員会を立ち上げて、車中の
案内やイベントなどもすべて実行委員がしま
した。車中では、午前中は医療生協や紀南台
風被害のビデオを見て、更に、組合員有志の
方による紀南地方の昔話や南方熊楠と粘菌の
話を聞いて過ごしました。午後からはカラオ
ケ大会やビンゴゲームで盛り上がり、楽しい
一日を過ごしました。

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
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

生協こども診療所 診療予約電話自動受付 (073)471-0099
生協中之島
複合型サービス (073)422-3476
デイサービス (073)422-2003
訪問看護ステーションレインボー (073)422-2225

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



第57回 通常総代会

「地域まるごと健康づくり」をすすめ、協同の輪を広げよう！

～社会福祉法人わかやま虹の会特別養護老人ホーム開設を支援し成功させよう！～

6月22日(土)、和歌山中央医療生活協同組合第57回通常総代会が153名の総代、オブザーバー、職員、総勢286名(代理・書面での参加は42名)が参加して、和歌山市北コミュニティセンターで行われました。

山本理事長より「昨今の日本の社会情勢をみると、貧富の差が拡大する一方で生活保護法が改悪され、福祉のセイフティネットが揺らいでいます。また平和憲法の理念を否定して日本を『戦争する国』に変えようとする勢力が増してきていることが懸念されます。

私たちの活動を振り返ると生協中之島が複合型介護サービスとして再出発し、社会福祉法人の設立による地域密着型特別養護老人ホームの建設が認可されました。特養ホーム建設は今年最重要課題です。無料低額診療も実績を積み重ねてきています。2年連続研修医を獲得することができ、医学生も奨学生が3名います。芦原50周年記念行事は山田洋次監督を迎え大成功を収めることができました。貧困化と超高齢社会の中で医療福祉生協の掲げる「協同」の

理念が更に力を発揮していきます。私たちの医療生協が厳しい社会情勢に柔軟に対応して更なる発展を遂げることを願います」との挨拶がありました。

久保田専務理事より昨年度の活動のまとめと2013年度の活動方針が提案され、19名の総代・職員から発言をいただき論議を深めた後、すべての議案が賛成多数で採択されました。最後に古田副理事長より閉会の挨拶があり、第57回通常総代会は終了しました。

今年度は①生協中之島複合型サービスを軌道に乗せる②社会福祉法人わかやま虹の会特別養護老人ホームの開設を支援するの二大重点課題を軸に、仲間増やし、社会保障の充実をはかる運動、医師をはじめとする各職種の後継者づくり、経営改善、震災被災者・原発事故被災者支援などの課題を達成していくことを皆でしっかりと確認することができました。

発言者と内容

「和歌山生協病院と地域連携、保健医療福祉ネットワークの要として」	職員	森岡佳昭さん
「無料低額診療実施から20ヶ月を経過しての報告」	職員	山本春樹さん
「本町城北支部～事業所に頼らなくても地道な活動を続けて仲間増やしができた！」	職員	中嶋一雄さん
「2013年度ヘルスアップチャレンジにチャレンジしよう」	職員	目 祐二郎さん
「環境問題～節電に取り組みば原発40基分の節電ができる」	監事	熊田 肇さん
「研修医～就職してのご挨拶」	職員(研修医)	深谷 郁さん
「ランチタイムミーティングがひろげる医学生との絆」	職員	後 光則総代
「学び、広げ、行動することで9条改悪の動きをはねかえそう」	四ヶ郷支部	前西敏雄総代
「特養ホーム建設にあたり、寄付者の名前を形に残してはどうか」	宮北支部	前 仁子さん
「特別養護老人ホーム建設～施設作りに皆さんの智恵と力を」	職員	くすみ支部 上田和美総代
「くすみニュース」10年の記録～ニュースでつなぐ地域」	くすみ支部	河北支部 阪口康悟総代
「生協病院に入院して～有難かったこと、お願いしたいこと」	河北支部	職員 山田順子さん
「デイサービス海南げんきを利用し人生を全うしたAさんとの関わり」	職員	南支部 寺下 弘総代
「宮前地区で4年ぶりに実施した青空健康チェック」	南支部	広瀬支部 井指加奈子総代
「医療生協と出会って～地域のたまり場から広がった活動」	広瀬支部	打田支部 古根川みちよ総代
「脳も活発、活動も楽しく～脳いきいき班会にとりくんで」	打田支部	那賀地区理事 室谷寿彦さん
「おおみやカフェを開催して」	職員	畑ゆかりさん
「生協中之島からの報告～複合型サービスを開始して」	職員	南海草支部 濱野 禎総代
「海南げんきがある時、ない時～地域に根付いた5年間の活動」	南海草支部	南地区理事 西本三平さん
「私の他団体での活動」	南地区理事	

(※発言順)

表彰

班表彰 5地区 86班に対して表彰

憲法改悪をめぐる情勢と

私たちのくらし

憲法9条を守る和歌山弁護士会の会 前事務局長 守ろう9条 紀の川 市民の会 運営委員

金原徹雄 弁護士

とは、ついこの前まで、私自身想像もしていませんでした。

しかし、自民党が昨年4月に発表した改憲案によれば、我が国は「国防軍を保持」し、「国際社会の平和と安全を確保するために国際的に協調して行われる活動」を行うことができることと定めているのです。簡単に言えば、日本が他国から攻められて

どころが、昨年12月の総選挙により、憲法9条の平和主義を葬り去ろうという改憲政党(自民、維新、みんな)が、衆議院の3分の2以上の勢力を持つに至り、夏の参議院選挙が、私たちの憲法を守るかどうかの正念場となっています。

日露戦争がはじまって間もない1904年、歌人の与謝野晶子が発表したこうい詩を読んだことがあるでしょうか? 「あゝをこうとよ、君を泣く、君死にたまふことなかれ...」旅順包囲軍にあった弟の無事を祈る切々とした思いが胸を打つ名作です。しかし、これはあくまで「歴史上の傑作」であって、憲法が戦争を放棄し、戦力を保持しないと決めた日本で、再び女性たちがこのような詩を詠まねばならない時代が来るな



私たちは、「個人」の価値が何よりも重いと憲法を守るの、それとも国家に服従する国民になるのかを選択するといふ瀬戸際に立たされています。このことを深く自覚し、次の世代に恥じることのない賢明な選択をしなければなりません。

日本国憲法より抜粋

第二章 戦争の放棄

第九条

1 日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇または武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。

2 前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。

第九章 改正

第九十六条

1 この憲法の改正は、各議院の総議員の三分の二以上の賛成で、国会が、これを発議し、国民に提案してその承認を経なければならない。この承認には、特別の国民投票又は国会の定める選挙の際行われる投票において、その過半数を必要とする。

メモ帳 96条に何故こだわるのか?

安倍内閣は「憲法を変える」ことを政権の目標として掲げ、参院選の争点に「憲法96条改正」を打ち出しました。果たしてそのねらいは? 96条は憲法改正の手続きを定めた条文で「憲法改正には各議院の総議員の三分の二以上の賛成で国会が発議し、国民投票で過半数の承認を必要とする」と定めています。96条は時の政権が憲法を思うがままに軽々しく変えることができないようにハードルを高くしています。ところが、この条文のうち「総議員の三分の二以上の賛成」を「過半数の賛成」に変更しようとしています。まずはハードルを低くしたうえで全面的な改定(天皇を元首とする、戦力の不保持・交戦権の否認を削除し「国防軍」を創設するなど)をねらっているのです。

6・2原発ゼロをめざす中央集会 「原発なくせ!」をアピール

17名が参加



6月2日(日)、『原発ゼロをめざす中央集会』が明治公園で行われました。当日は集会を盛りたてるような快晴の中、全国から1万8000人が集まりました。

和歌山中央医療生協から組合員3名と職員14名が参加しました。集会では、原発再稼働反対、福島原発事故終息宣言の撤回などの訴えがあり、集会後はいくつかのコースに分かれて、「原

発ゼロを

発らない!」と原発ゼロアピールをしながら東京都内を練り歩きました。今回、参加された組合員さんは南支部の太田さん(83)と中支部の福島さん(80)と四ヶ郷支部の長嶋さん(72)で、デモ行進の際は元気よく歩かれていました。組合員さんからは「良かったけれど、デモ行進で国会前まで行けなかったのは残念。関電前でもこのようなことをしているらしいので参加したい。」という感想がありました。今回の集会は、原発ゼロを目指す仲間がたくさんいることや、声を上げていくことの重要性を実感させるものとなりました。

虹の昼食会 南地区



5月16日、芦原診療所で今年2回目の虹の昼食会を開催。組合員さんの手作り弁当とジャズ歌手宮田アキナさんのミニコンサートに満足!



聴診器 4 糖尿病の食事療法

和歌山生協病院内科医長

坂口 学 医師

今回は糖尿病治療の基本中の基本である「食事療法」のお話です。

血糖降下薬やインスリン療法を用いても、食事制限が守れないと血糖コントロールは悪化してしまいます。しかし、食事療法は患者さんにとっては最もつらい、辛抱の必要な治療でもあります。特に日常生活において、過食、脂肪摂取の傾向が強い肥満2型糖尿病の場合には、摂取エネルギーを制限することは治療継続を困難に感じさせる一因となりがちです。そのため、個々のライフスタイルに合わせた食事指導が必要となります。

食事療法の基本は、適切な摂取エネルギー量と栄養バランスの維持です。摂取エネルギーに關しては、標準体重(理想体重)と身体活動度から必要な標準体重1kg当た

摂取エネルギー量
=標準体重×身体活動量
標準体重(kg)=[身長(m)]²×22
身体活動量(kcal/kg 標準体重)=
25~30 軽労作
30~35 普通の労作(デスクワークが
主な人、主婦など)
35~ 重い労作(力仕事が多い職業)

りのエネルギー量が決定されます(別記参照)。例えば、身長170cmの事務仕事の方であれば標準体重は1.7×1.7×22=63kgとなり、身体活動度から30kcal/kgが必要となるため、1日の摂取エネルギー量は63×30=1890kcalとなります。身長160cm、体重65kgの主婦であれば、減量目的で標準体重56kg×25kcal/kg=1400kcalから開始してもいいでしょう。肥満の方や高齢者の場

合、無理のかからない程度の摂取エネルギーから開始することが大切になります。また、糖質・タンパク質・脂質をバランスよく摂取することが望まれます。糖質は50~60%、タンパク質は1.0~1.2g/kg、脂質は25%以内が勧められています。塩分も多くて1日10g以内、高血圧や腎症を合併してきた場合は、1日7g未満の制限が必要になります。日本糖尿病学会で作成した患者対象の食品交換表では、食品を表1・糖質、表2・果物、表3・タンパク質、表4・乳製品、表5・脂質、表6・野菜に分類しとめています。1単位を80kcalと設定し、1日の摂取エネルギーの配分を組み立てやすくしています。(食品交換表の詳細については医師、看護師にご相談ください)

糖尿病食は長寿食と言われるように、これらをきっちり守っていくことは健康者の生活習慣病の予防にもなります。是非、みなさんもご自身で目標を設定して、取り組んでいただきたいと思います。

ランチタイムミーティング

5月21日(火)に医学生センターでランチタイムミーティングが開催されました。今回は男性3名、女性2名の計5名の学生さんが来てくれ、組合員さんとの昼食を楽しみました。組合員さん手作りのおいしい食事と大学の授業の話で盛り上がる中、生協病院の先生方と一緒に学会へ行った学生さんがいて、学会の様子と一緒に学会へ行った他の学生の話をしてくれました。医療生協と学生さんの繋がりの深さを感じました。(T・Y)



に研修医がいるの?と思われた方もいらっしゃるかもしれませんが、けれども、秋頃からはぼちぼち外科の外来や特定の曜日の午前あるいは午後に研修医を見かけた方もいたはず。場合によっては、夜中に病院に泊まり込んでいる私を目撃した方もいらっしゃるかも……。



この春からは後輩もでき、ますます研修の密度が濃くなってきました。私を含む二年目の研修医は産婦人科や精神科の研修の為に外部の病院に行ったりもしますが、和歌山生協病院にいる間は当直に本格的に入ったりもします。今年度も最後まで研修を全うできるよう、皆様には温かい目で見守っていただければ幸いです。

また、和歌山生協病院には、医師以外にも様々な職種の方がおり、それぞれにも新しい仲間が増えていきます。彼ら彼女らの事も、どうぞよろしく願いいたします。

<イラスト:今中尚子>

番外編



医師のたまご

いしたま発掘!!

~組合員さんと一緒にすすめる医師養成~



医師のたまご

「あっという間の1年」 研修2年目 今中尚子 医師

早いもので、私が和歌山生協病院に研修医としてやってきてから、一年が経ちました。思い返せばこの一年、

嬉しかったことも悲しかったことも、辛かったことも楽しかったこともありすぎて、感想を書き始めてしまうととてもまとめられる気がいたしません。それほど目まぐるしい日々の中、今日までなんとか投げ出さずにやってこれたのは、ひとえに周りの方々の優しさがあったからだと

と思っています。この場を借りてお礼申し上げます。

研修はまず、一ヶ月のオリエンテーションから始まり、これは、病院の各部署を回り、どんな職種の方がどんな仕事をしていて、どのように医療や福祉、介護に係っているかを学ぶものです。

その後しばらくは病棟で入院された方々を担当していたので、外来で私の姿を見た方は少ないでしょう。本当



読者のひろば

福島を忘れない

原発ゼロは本当に人類にとって大切な課題です。人類が作り出した物で人類が苦しむ！これは地球上の最大の損失です。日本人は福島を何時までも忘れないでおきましょう！！

海南市 紙谷 敏美

熊田先生

和歌山は空も人情もとてもよい所です。期待しております。頑張ってください。

和歌山市 南方 昭美

あで姿を披露

介護支援センターげんきの食事に参加しています。お誕生会には私が習っている新舞踊の会の方もみえて楽しい踊りを披露しま

した。自分の知人も大勢みえて楽しく過ごす事ができました。

海南市 吉村佐紀子

こいのぼり

五月晴れ
小さなおててに
こいのぼり
3ヶ月になる息子が初めて見るこいのぼりをめずらしそうにながめていました。

和歌山市 鈴木 美沙

畑で野菜を

健康のため近所で空いた畑を借り野菜つくりを始めました。最初は何もわからず大変でしたが、色々教えてもらって野菜も何とか育っています。今は自分で育てた野菜を食べるのが楽しみです。

岩出市 堂脇 眞次

健康

5月号から健康へ配布5部させて頂く事になりました

た。少しお役に立てれば嬉しいです。

和歌山市 テルチャン

けなげな花よ

昨年花が咲いた後枯れていたイントマが、何とくんくん若葉の元気な葉をいっぱい増し、見事またもや今年も花を咲かせてくれました。何だかけなげでこちらまで元気をもらった様でも感激しました。

和歌山市 津田 恵子

誕生日

先日3歳の誕生日を迎えた娘が、誕生日の翌日に言った言葉「母ちゃん、今日は何歳なん？ 2歳？」誕生日だけ3歳ではないですよ！

和歌山市 中村 淳子



診療案内

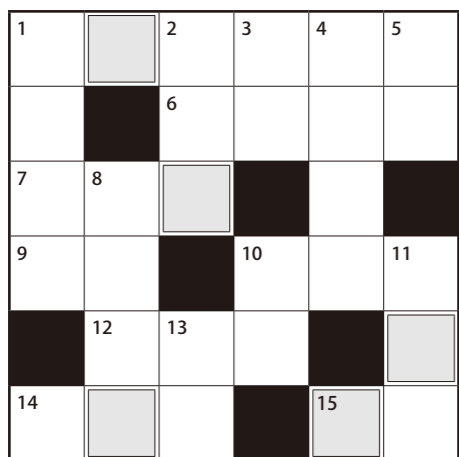
和歌山生協病院	和歌山生協病院附属診療所	生協子ども診療所	生協芦原診療所	河西診療所	おみや診療所
受付/午前 全予約制 午後 全予約制	受付/午前8:00~11:30 夜診4:30~7:00 診療開始時間/午前9:00~ 夜診5:00~	受付/午前8:30~11:30 夜診4:00~7:00 診療開始時間/午前9:00~ 夜診4:30~	受付/午前8:30~12:00 夜診4:30~7:00 診療開始時間/午前9:00~ 夜診5:00~	受付/午前8:30~12:00 夜診4:30~7:00 (予約制) 診療開始時間/午前9:00~ 夜診5:00~	受付/午前8:30~12:00 夜診4:30~7:00 診療開始時間/午前9:00~ 夜診5:00~
午前 午後 予約診	午前 午後 夜診 内科 外科 内科 内科	午前診 午後診 夜診	午前 夜診	午前 夜診	午前 夜診
月 土生(第4)	診療 小西 三谷 坂口 田端 松岡 児玉 交代診療 喘息	佐藤 児玉 佐藤 特診(佐藤)	山本 三谷	木津 木津	奥村 奥村
火 古田	小西 内田 畑 三谷 田端 三谷 糖 本 田	佐藤 予接種 佐藤	山本	木津 坂口	奥村 奥村
水	小西 内田 畑 三谷 田端 三谷 本 田	佐藤	山本	木津 内田	奥村 奥村
木 古田(第1第3) 古田(心臓特診)	小西 児玉 土生 畑 三谷 上垣内 土生	佐藤	山本	内田	奥村
金 古田	内田 小西 村井 本田 田端 畑 診療	井戸 予接種 木津 特診(佐藤)	三谷	木津 井戸	奥村 診療
土	交代診療	交代診療 予接種 水金 月水金 いずれも午後 1:30 7:30	交代診療 山本(三谷)	交代診療	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。

健康パズル

懸賞付 No.165

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できます。それが答えです。
ヒント 涼やかに 軒先につるした...

- 1 夜中、深夜。「草木も眠る...」
- 2 つやのある美しい髪を○○○の黒髪という
- 3 すまして愛想がないさま。「○○として」
- 4 「暑気払いに柳川鍋で一杯」
- 5 区切り。「嘆いていても○○がな」
- 6 最後、「さて○○○○に控えは」
- 7 監視
- 8 気難しい人の扱いには「○○○○にさわるよう」という
- 9 青と黄の間、ネギが伸び出る時を連想させる色
- 10 「○○○」と「○○○」と
- 11 京都市左京区鞍馬にある神社
- 12 青と黄の間、ネギが伸び出る時を連想させる色
- 13 エコロジーとエコノミーとで環境によく経済的な状況を示す造語
- 14 砥石の粉末
- 15 ふだん、平素
- タテのキー
- 1 「玄関に○○○○をしたら涼しくなった」

《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。

ハガキの余白に、紙面へのご意見、身の回りでできごと、短文芸などを書いてお寄せください。掲載させていただきます。いただいた方には、編集委員会より粗品をお送りします。ご意見等掲載に際し匿名を希望される方はその旨をお書き添えください。

●必切/8月末日必着

●発表/本紙229号

●宛先/8ページに記載 (11月号)



解答/No.163解答「よもぎもち」

《当選者発表》

健康パズルNo.163の正解は「よもぎもち」でした。応募総数86通のうち正解は86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。

紀の川市 中村 公子 様
和歌山市 小谷 幸子 様
和歌山市 栗本 順子 様
和歌山市 吉田 佳世子 様
和歌山市 和田 泰幸 様

絵手紙



今月から「マジック」を教えていただいています。とても楽しいです。

和歌山市 中尾 昌子

生協子ども診療所よりお知らせ

2013年度インフルエンザ予防接種の予約受付は9月10日(火)14時から開始します！

インフルエンザは毎年流行します。今のところワクチン接種によって予防するのが最善策です。2回接種(4週間間隔)の子どもさんの場合、11月中(遅くとも12月初旬)に2回目を済ませられるようにお早めにお申し込みください。なお、今年度は診療体制縮小のため予約枠も限られ、早期に受付を終了する場合があります。料金については未定です。9歳までは原則2回接種が必要です。

お申し込み・お問い合わせは生協子ども診療所 予防接種専用ダイヤル 073-488-7455まで

なるべく診療時間中はさけて14~16時の間にお願いします。ワクチンの供給体制により、予定が変更になる場合がありますので、予めご了承ください。詳細は決まり次第、院内報(子ども診日より)及びホームページに掲載しますのでご確認ください。

ホームページアドレス：
<http://www.wakayama-coop-h.com/kodomo>

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。大ききな表現です。実際を表していません。

●第332回 橋本市 玉川峡やどり温泉と五光の滝 5km
マイクロバス使用 要予約

昨年3月オープンした新しい山奥の温泉を目的地として訪れます。落差30mの五光の滝は昔は高野山の修行僧の行場だった場所です。暑い時期なので軽く歩けるコースを探して、温泉で仕上げる計画を作ります。

実施日：8月25日(日)

山レベル：体力4、技術4

集合場所：和歌山市民会館前7時30分、7時45分出発
JR和歌山駅東口セブンイレブン横7時45分、8時出発
岩出方面にかけて途中乗車受け付けます。

参加費：4,000円(バス代、会費、入浴料金、写真代込み)
参加申し込み：073(473)0668(安田まで)
※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いたしません。宜しくお願いします。

●第333回 和歌山電鉄使用企画 平池から大池遊園、伊太祁曾神社 10km

たま電車で全国的に有名となった和歌山電鉄ですが、まだ赤字経営が続いているそうです。「あと、4回乗って」キャンペーンに少しでも協力するために沿線歩きを企画します。平池公園は綺麗に公園化され周遊コースを歩きます。年末年始はイルミネーションで飾られます。

実施日：9月29日(日)

山レベル：体力5、技術4

集合場所：JR和歌山駅和歌山電鉄ホーム8時30分、8時37分貴志駅行き乗車、9時6分甘露寺前下車
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。

ためしてクッキング 100

ためしてクッキングを100回も続けることができ私たちもとても嬉しいです。今回は「高齢者にやさしい食事」というテーマで献立を考えてみました。日頃生協病院の地下にいて組合員さんと接することが少ない私たちですが、毎日心を込めて患者様の食事を作っています。これからもよろしくお願いします。

(食養課スタッフ一同)



やわらかロールキャベツ

【材料】2人分

- キャベツ……………140g
- 合挽きミンチ……………60g
- 玉ねぎ……………30g
- ④ パン粉……………5g (小さじ1)
- 卵……………20g
- 塩コショウ……………少々
- <トマトソース>
- だし汁……………160cc
- トマトピューレ……………40cc
- ⑤ 砂糖……………10g (大さじ1)
- 薄口しょうゆ……………10cc
- みりん……………10cc
- バター……………5g

【作り方】

- ①玉ねぎはみじん切りにし、かるく炒めて水分をとばし、④をハンバーグのようにこねる。
- ②キャベツは長めの線切りにし、やわらかくゆがいてザルにあげ、よく水気を切る。まな板にラップをひき、キャベツを四角になるように並べ、その上に①をのせる。巻き寿司のようにキャベツでくるみ、ラップの両端を結び、蒸し器で15分蒸す。
- ③⑤を合わせて火にかけ、沸いてきたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、バターで風味を加えてトマトソースをつくる。
- ④ラップをはずし3～4cmに切り、器に盛りつけ、トマトソースをかけて出来上がり。

冬瓜のあんかけ

【材料】2人分

- 冬瓜……………160g
- <あん>
- カニカマフレーク……………10g
- 薄口しょうゆ……………10cc
- ④ 砂糖……………3g (小さじ1)
- だし汁……………40cc
- 片栗粉……………5g (小さじ1と3分の2)

【作り方】

- ①冬瓜は切りやすい大きさにしてから皮を剥き、串がスッと通るまでだしで煮る。
 - ②あんを作る。鍋に④を入れてよく混ぜてから火にかける。中火で全体にとろみが出てくるまでよく混ぜ、ふつふつと沸いてきたら火を止め、器に盛った冬瓜にかけて出来上がり。
- ※あれば三つ葉など添えるとおしゃれな感じに。冬瓜の代わりに大根や、丸大根でも。

彩りピクルス

【材料】

- カリフラワー、ブロッコリー、黄パプリカ、赤パプリカ、プチトマト 量はお好みで
- <漬込み液>
- にんにく……………1片
- 黒コショウの粒……………10個位
- 赤唐辛子……………1本 (種をとる)
- ハーブ類 (あれば)
- 白ワインペネガー……………100cc
- 米酢……………100cc
- 水……………160cc
- 砂糖……………30g (大さじ3)
- 塩……………10g (小さじ2)

【作り方】

- ①カリフラワー、ブロッコリーは好きなかたさになるまで茹でる。パプリカは丸ごと焼いて(真っ黒になるまで)水に入れて皮をむく。プチトマトは湯むきにする。
- ②漬込み液は、材料全部を鍋に入れて一煮立ちさせる。液に具材を入れて冷まし、冷蔵庫で2日位漬ける。

りんごのコンポート

【材料】2人分

- りんご……………1/2個
- 砂糖……………10g から 15g (大さじ1～1.5)
- あればレモン果汁……………小さじ1 弱程度

【作り方】

- りんごは4つ割りにして皮と芯をとる。りんごが浸かる程度の水を入れ、砂糖を加えて火にかける。煮立ってから火を弱め、やわらかくなるまで12～13分煮て出来上がり。
- ※火を止める直前にレモン汁をいれる。



私たちがつくっています

※<一人分>
エネルギー 460kcal
たんぱく質 18g
塩分 3.5g

ごま豆腐

【材料】2人分

- <ず粉>……………10g
- ねりごま……………8g
- 牛乳……………60cc
- 薄口しょうゆ……………1.7cc
- みりん……………1cc
- だし……………100cc

【作り方】

- 材料をすべて鍋に入れ、よく混ぜてから火にかける。しゃもじで混ぜながら沸騰させ、充分とろみがついたら器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ※<ず粉>はダメになりやすいのでよくかきまぜて！お好みでわさびをのせて下さい。



普通、俳句には「季節」が一つと決まっているが、「目には青葉 山ほととぎす 初鯉(山口素堂)の句には「青葉」「ほととぎす」「初鯉」の三つの季節が入っている。「青葉」は「若葉」と同じだが、季節的に若葉よりいくぶん夏も開(た)けた感じがあると『歳時記』に記されている。俳句は様々に変化をとげる四季の移ろいのある日本ならではの文芸であるように思う。やがて暑い季節がもうそこまで来ている。

2013年7月号をお届けします。

(M)

編集後記

※パズルの答え、ご意見・ご連絡は左記まで。

(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