

健康とくらし

いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数-----21,519人
- 出資金-- 954,209,400円
- 一人平均-----44,300円
- 出資額
2013年7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/>



▲平池緑地公園

大賀ハス▶



▲バン



▶オオバン

紀の川市貴志川町の平池緑地公園で大賀ハスが薄桃色の花を咲かせています。8月末ごろまで咲いているそうです。ただし、花が咲いているのは午前中だけです。

二千年以上前の地層から見つかった種子から開花し各地に分根されました。平池では3年前にハス園ができ、以来毎夏開花しているそうです。

鳥は、いつもこの池にいるバンとオオバンです。額のところが赤いのがバンで、白なのがオオバンです。

二千年の時を越えて開花

—平池の大賀ハス—

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

あがらの

特養ホームができる！

9月中旬着工予定

地域密着型特別養護老人ホーム（仮称：わかばの里）の建設が9月中旬より始まる予定です。新施設で働く山本 真智子さんと前 仁子さんに特養ホームへの思いを語ってもらいました。聞き手は「健くら」編集部



地域密着型特別養護老人ホーム 外観パース



山本真智子さん 前 仁子さん

初めに、和歌山市の高齢者の状況はどうなっているのですか？

山本：2012年で、和歌山市の全人口に占める65歳以上の方の割合は、25.5%となっていています。つまり市民の4人に1人が高齢者。和歌山市は総人口がこの5年で約6、000人減少する中で、世帯数は約6、300世帯増加、この増加のほとんど

が高齢者世帯です。また、高齢者世帯の4割が1人暮らしという状況です。特別養護老人ホームは和歌山市内に16ヶ所あり、入所希望の待機者は1、000人を超えます。また、市内に7ヶ所ある地域密着型小規模特養ホームに限っても待機者は100人を超えています。

（2013年6月末）
何故、今特別養護老人ホームを建設するのですか？

前：これまで生協病院や診療所ですつと受診されてきて信頼関係もあり、地域でのつながりもあった方が、いよいよ1人暮らしが難しくなってきた時に、離れた地域の施設を紹介しなければならず、心苦しい思いをさせていただきました。それが今回和歌山市から公募があり、幸いにも認可

直面するだろう課題を教えてください

前：介護保険で保障された人員基準は入所者3人に1人の介護者、1ユニット9人、10人で、各4人ずつの配置となります。当直者、週休2日制などを考えれば（有給休暇その他を組み入れないでも）1日で見ると日勤者は1人、という結果になります。後は施設の努力しだい、というわけです。しかも一旦事故が起これば指導、指定取消です。私たちは和歌山で約60年間医療と福祉の分野で人権を守る努力を続けてきました。入所者の方が安心して自分のペースで生活を営んでいただけ施設につくりあげたいと考えています。だからこそ、家族の方や地域のの方に支えていただきたい。

併せて社会保障の分野で改善のための活動にも一緒に取り組んでいただきたいと思います。

山本：生協らしい介護を入所者の方に提供するために、私が一つ心に決めてるのは「その人の生きてきた人生をしっかり聴く」「家族の思い、「ご本人の思いも受けとめていく」ということです。「その人らしい」というと聞こえは良いのですが、実際にはきつと困難なことにぶつかるでしょう。例えば、「昼間にお風呂に入るのはいやや。私は夜寝る前に入りたい。これまですつとそうしてきたんや」という方の生活をどうするのか。私は家族の方やボランティアさん、職員とカンファレンスを重ねる中でよりよい方法を見出していきたいと思えます。だから、私たちの特養には「家族」「地域の方々」の参加が不可欠なのです。

夢は？

前：入所者がまずほっと安心する、家族が心からここに來れてよかったと肩の荷を降ろし次に進めるようにと願います。また「〇〇さん施設に入ったらしいで、さみしかったよ」とこれまで築き上げてきた人間関係を断



ち切つての入所とならないよう気軽に会いに来ていただける施設をめざしたいと思います。

山本：施設は29床と限られていますが、「生活の場」としての特養をつくりあげる中で、地域で暮らす人たちが集い、自分らしい生き方（老いや初期の迎え方も含めて）を語り、自分らしく生きつづけられる町づくりの発信の場にできたらと思います。

〈最後に〉

この施設の建設には大きな資金が必要です。医療生協では「社会福祉法人虹の会をささえる会」を立ち上げ、寄付金運動などに取り組みます。様々な形での資金のご協力をお願いしたいと思っています。出資金とは性格が異なりますのでご注意ください。

皆さんのご協力よろしくお願ひいたします。



東日本からの避難者健診

和歌山生協病院附属診療所で実施

東日本大震災と福島原発事故から2年がたちました。被災3県では、未だ住まいや雇用・生業（なりわい）の再建はほとんど進んでいません。福島現状は、政府の「収束宣言」とはほど遠く事故の真つただ中にあります。和歌山県民主医療機関連合会（以下、和歌山民医連）は、3・11東日本大震災直後より、医療や生活分野で様々な支援活動を行ってきました。今回支援の一環として、「東日本からの避難者健診実行委員会」を設置し準備をすすめてきました。

7月21日健康診断当日は、12家族38名が健康診断を受けられ



健診の打合せをするスタッフ

ました。健康診断内容は、問診・身体測定・診察・血液検査・尿検査・心電図検査・甲状腺エコー検査で、職員34名がそれぞれの専門性を発揮し任務にあたりました。こどもの不安を和らげるため診察室への飾り付けなどを工夫しました。そして、避難者の健康とくらしの内容を詳細にききながら、初めて来院される避難者家族が健診をスムーズに受けることができるよう終了まで担当者が家族に付き添いました。

当日参加した職員からは、

「初めての経験なのでうまく運営できるのか心配でしたが大きな問題もなく終了できて良かった」「父親と離れて母子が暮らしている大変な状況がよくわかった」「みえない放射線被害に對し、こどもの身体への影響が心配される」「うすれていく災害の記憶が再びよみがえり、これから先も自分で役に立てるならできる限りしなければという思いが強くなり、原発廃止という気持ちも強くなった」など、感想と決意が寄せられました。

和歌山民医連は、今後とも原発事故による被災者・避難者の健康と暮らしをまもるとりくみを、原発なくす運動とともに継続していきます。

（文：民医連事務局長 藤沢 衛）



附属診療所屋上に設置された太陽光パネル

ご存知ですか？

生協病院は、
自然エネルギーを
活用しています

太陽光発電を生協病院附属診療所、こども診療所、支援センターの屋上に設置しました。3ヶ所で計67kwの発電ができます。またこれまで重油を使って給湯していたのを地下水を利用したヒートポンプに替えました。これで年重油10万ℓ削減ができる上にクーラーの廃熱を出さないでCO₂削減に貢献できます。

自然エネルギーを活用することで少しでも原発に頼らない社会の実現に近づければと思います。



生協病院東側設置のヒートポンプ

おおみや診療所デイサービス 青空の下、流しソーメン

7月17日、おおみや診療所
デイサービスで「流しソーメン」
を行ないました。とても
暑い日でしたが、青空の下、
診療所の玄關にセットした青
竹に次から次へと流れてくる
ソーメンに舌鼓しながら涼を
楽しみました。「とても美味
しかった」「ソーメンを取る
のとても楽しい」「初めての

体験や」と言いながら、はじ
めは上手く取れなかったソー
メンをどんどんうまく取れる
ようになって、最後には大き
なボールにあったソーメンを
総勢25名でたいらげました。
青竹で手作りソーメン台やお
にぎりなどボランティアさん
6名に協力していただきました。



きらきら太陽 元気いっぱい こども診療所 喘息デイキャンプ



7月30日(火) 生協こども診療所主催で、恒例の喘
息デイキャンプを行ないました。小学3～6年生、13
人が参加し、午前中は「ぜんそく」についての学習、薬
剤師から薬のお話や検査室でスパイロ検査の体験などを
行ないました。午後からは四ヶ郷小学校の体育館で、リ
ハビリ課スタッフによる複式呼吸の練習と準備体操を行
ったあと、楽しいプールへ。昼食のカレーづくりを含
め、夏休みの楽しい1日を過ごしました。医学生1名、
看護学生3名もボランティアで参加、総勢16名のスタ
ッフでデイキャンプを終えました。

原水爆禁止2013年世界大会に参加して

長崎 8/6日～9日

今回初めて参加させて頂きま
した。和歌山からは老若男女40
名(医療生協から7名)の参加
です。

一日目、原爆資料館を見学し
た後、原爆投下中心地に、皆さ
んからお預かりした折り鶴を捧
げて来ました。(写真)

世界大会総会開会式では海外
20カ国90名、全国から6500
名の参加者があり会場が熱気で
埋め尽くされました。いろい
ろな人が発言した中で「行動せ
ずして変革は生まれない」とい
う言葉が印象的でした。また「原
子力発電も核兵器とみなす」と
の発言には、自国民を傷つける
ことになりかねない原発が国内
に54基もあるという現実には背筋
が寒くなりました。こんなにた
くさんの国や人が核兵器廃絶を
訴えているのに、唯一の被爆国
である我が国が核不拡散条約(N
PT)再検討会議で提出された
核兵器の非人道性を訴える共同
声明に賛同の署名をしていま
せん。長崎市長が平和宣言でこの
点に触れ、日本政府に「被爆国
としての原点に返ることを求め
ます」と話しました。総理大臣
はどう思いながら聞いたでしょ
うか。

毎年テレビのニュースで典
の様子を何気なく見ていました
が、今年はその地でその時間を
迎え、心から冥福を祈り、涙が
こぼれました。被爆された方が
生きておられる間に核兵器をな
くさなければいけないと思いま
す。長崎で自分の目で見たこと、
耳で聞いたこと、肌で感じたこ
とを私なりに発信出来ればと思
います。



皆さまのご協力のおかげで世
界を変える平和活動に参加させ
て頂きましたことを心より感謝
申し上げます。



芦原デイサービス職員 宮根かをる

聴診器

⑤ COPD (慢性閉塞性肺疾患)とは

和歌山生協病院内科部長

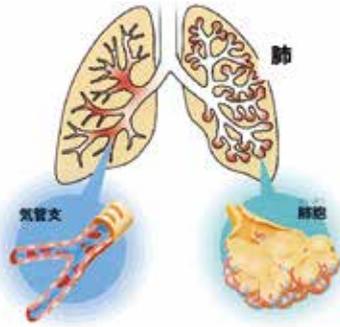
畑 伸弘 医師



COPDは、かつて肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれていた病気で、90%の人に喫煙歴があります。タバコの刺激によって、肺胞や気管支に炎症が起こり、肺の障害がおこります。喫煙開始年齢が早く、喫煙本数が多いほどなりやすく進行します。日本人では、40歳以上の10人に1人がCOPDの疑いがあり、死亡原因の10位になっています。

初期の症状は、咳・痰が止まらないことです。風邪の後の咳が長引く、ゼーゼーと喘鳴があるなども、症状の一つです。進行すると、階段や坂道で息切れを自覚するようになります。ただし、喘息や結核などでも痰と咳が続きますので、医療機関で正しい診断を受けてください。

診断は、呼吸機能検査（スパイロメーター）で行います。空気の通り道である気管



支が狭くなる程度で判断します。勢いよく吐き出した時、最初の1秒間で吐き出した量（1秒量）が低下します。進行すると、ロースクの火が吹き消しにくくなります。症状がなくても、1秒量が平均値より低下していることは、早期のCOPDといえます。また、気管支の先にある肺胞が破壊されて、肺が膨らみすぎた状態となり、血液中の酸素が低下します。

COPDは進行性であり、

治療を施しても完全に元の呼吸機能に戻りません。重症になると、着替えなどでも息切れがし、酸素吸入が必要となります。最も重要な治療は禁煙です。禁煙することで、今の病気の進行を止めることができます。禁煙外来を受診して、医師や看護師と共に禁煙に取り組みましょう。薬物治療では、狭くなった気管支を拡張する薬（特に吸入薬）にて、息切れを改善し、呼吸機能の低下を防ぐことが可能です。腹式呼吸などの呼吸療法と適切な栄養摂取によって、活動的な日常生活を続けることも大切です。また、インフルエンザや肺炎にかからない様に予防接種も受けましょう。

今、世界の健康問題として、COPDの早期発見と治療、禁煙の推進が取り上げられています。タバコは、喫煙者と共に家族の呼吸器疾患やガンの誘因ともなります。まずは、家族全員が禁煙に取り組みましょう。40歳以上で喫煙歴のある方は、症状がなくても、呼吸機能検査を受け、COPDの早期発見と早期治療に努めてください。



いしたま発掘!!

～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～



この夏、病院実習や医師体験に多くの学生が参加しました!!

この夏、多くの医学生や高校生、予備校生が、病院実習や1日医師体験に参加しました。

医学生は、学年やそれぞれの希望を聞きながら、医師や研修医と一緒に実際の診療現場や医療生協活動を体験することで、将来どういった医師になるのか、何を大切にするのか等、様々なことを考えるようになります。入院病棟を見学した医学生は「実際に入院されている患者さんと接し、直接症状や手術の感想、日常生活について聞くことで、知識として知っていたことが更に深められることができました」と感想を話してくれました。

1日医師体験には毎年多くの高校生や予備校生が参加し、「医師体験でこんな医師になりたいと思って、勉強をがんばった」「医師体験に参加し、地域医療をしたいと思った」

と話してくれる医学生もいます。今年には県内8高校から22名が参加しました。



夏休みは終了しましたが、病院実習や1日医師体験は希望があれば長期休暇以外でも受け入れ可能です。詳しく聞いてみたい、お知り合いの医学生さんや医学部を目指す学生さんに知らせたいという方、気軽にお問い合わせください。

お問い合わせやご紹介は、和歌山県民医連・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

空蝉

毎年庭の草木に蝉の抜け殻が…。今年も見つけた。じっと見ていると「熱中症に気をつけて」と聞こえるよつだ。空耳かな？

和歌山市 赤井 正弘

孫とおしゃべり

近頃の楽しみは4歳の孫と毎夕方電話で今日の出来事を話すことです。

和歌山市 津田 恵子

靖国か憲法か

憲法九条、これからも解説してきたい。重要です。

和歌山市 的場 敏浩

署名をお願いして

「健康とくらし」配布の際、「核兵器のない世界を」の署名をお願いしました。どなたも快く応じてくれました。核兵器いらさない！皆で声を大きく広げましょう。

岩出市 山林恵美子

緑のカーテン

今年はゴーヤを植えました。今では緑のカーテンに

育ちました。実も大きくなってきました。

和歌山市 貴志 英司

つりしるべ

(7月号パズルの答え)

昔子供の頃に、シユロヤ水ゴケで作ったことがありますが、今は全然。団地ではつるすのも難しいです。

和歌山市 土橋 恒子

※「つりしるべ」とは…竹や針金を芯にして山苔を巻きつけ、その上にシノブ(シダ類)の根茎を巻きつけて様々な形に仕立てたもの。

整理上手に

我家には使わないのに(着れないのに)捨てられない物がいっぱい!! もっと片付け上手、捨て上手になりたいと最近、日々努力している私です。

和歌山市 山田 博美

川柳

支持に酔い

危険運転 する総理

松寿司

**生協病院回復期リハビリ病棟開設
10周年を祝う会**
(リハビリ同窓会)



とき：**10月26日(土)**
午後1時30分～午後3時30分

ところ：**生協病院4階デイルーム**

内容：10年の歩み(写真プレゼンテーション)
脳卒中再発予防の話(担当医)
手組み体操
合唱「ふるさと」(予定)

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8:30～11:30 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4:30～7:00
(予約制)
診療開始時間/午前9:00～ 夜診5:00～

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		夜診			
	午前	午後	午前	午後	午前	午後		
月	土生(第4)		小西	三谷	坂口	田端	松岡	児玉 交代診療 喘息
火	古田		小西	畑	本田	上垣内	三谷 糖尿病	
水			小西	内田	畑	三谷	田端	三谷 尚 本田
木	古田(第1第3)	古田(心臓特診)	小西	土生	畑	三谷	上垣内	土生
金	古田		内田		村井	本田	田端	畑
土			交代診療					診療

午前診	午後診	夜診
佐藤 児玉		佐藤
佐藤	特診(佐藤)	
佐藤	予防接種	佐藤
佐藤		
井戸	予防接種	木津 特診(佐藤)
交代診療	予防接種 水金 月水金	いすけ 午後 1:30 7:30

午前	夜診
山本	三谷
山本	
三谷	山本
山本	
三谷	山本
交代診療(山本三谷)	

午前	夜診
木津	木津
木津 検査(第1第3)	
木津	坂口
内田	
木津	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.166

あなたも挑戦してみませんか

1	2	3	4		5
6					
7				8	
		9	10		
11					12
		13			

《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 秋の夜長に「きーちゃん」

《解き方》

- 1 思いがけず手に入った珍物、安価で手に入れた良い品物
- 2 飽きがきていやになる、げんなりするさま
- 3 自分で食事を作る生活
- 4 ○○鯖、○○アジ(鮭)、○○茄子:おいしい物がいっぱい
- 5 お父さんが「おとん」だったらお母さんは?
- 6 河や海に箱舟を浮かして水の増減で上下するようにした棧橋
- 7 豪傑などの高笑いの声。○○○、○○○と笑った
- 8 旅鳥として今頃日本上空を通過。「鴨」と書く鳥
- 9 1「○○○」の鎮守の神様の、今日はめでたいお祭り日・・・

《ヨコのキー》

《タテのキー》

- 1 捕らえた生物を放ち逃がす仏教の儀式。9月15日の石清水八幡宮が有名
- 2 シャンプーの相棒。洗髪後に油分を補うもの
- 3 作家。「走れメロス」「津軽」「斜陽」
- 4 ○○が重い、○○に火がつく、○○に敷く
- 5 野の草を分けて吹く秋の強風
- 6 男子体操競技のひとつ。馬の鞍の形に似る用具
- 7 豪傑などの高笑いの声。○○○、○○○と笑った
- 8 旅鳥として今頃日本上空を通過。「鴨」と書く鳥

《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、抽選で五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、身の回りのできごと、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。

●メ切/10月末日必着
●発表/本紙230号
(2014年1月号)

●宛先/8ページに記載

さ	が	の	き	な	り
つ	ち	う	つ	ひ	び
き	ん	こ	ば	ん	せ
		こ	う	め	し
き		そ		せ	い
か	ふ	く	も	ん	な

解答/No.164解答「ふきながし」

- 和歌山市 大野 和子 様
和歌山市 五味 晴博 様
和歌山市 藪根 潤子 様
岩出市 西端 正代 様
岩出市 杉山 秀樹 様

《当選者発表》

健くらパズルNo.164の正解は「ふきながし」でした。応募総数82通のうち正解は81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。

今年こそがんばります! ヘルスアップチャレンジ

河西/くすみ支部 和久田 由起子さん

「ほめほめ、ニコリほほ笑みコース」に挑戦しようかと思っています。認知症の義母がいます。病気だと思っていてもつい大きな声をだしてしまいます。

東中/小倉支部 岡本 繁子さん

ヘルスアップチャレンジ楽しくできそうですね。私はまずNo.2「見上げてごらんコース」をしてみます。雲見るのが大好きです。

南/広瀬支部 井戸上 晴子さん

2回目の挑戦ですが、今回は力を入れてがんばろうと思っています。食事が大事なので「夕食日記をつけよう」コースに挑戦です。以前は血圧、コレステロールが高めでした。でも歩くこと(愛犬と一緒に小一時間のウォーキング)と食事に気をつけるようになってからすっかり改善できたので、必ずこれからも続けようと思っています。

那賀/打田支部 北上 浩之さん

私の今年のチャレンジ!? 週4日はシニアエクササイズ(踏み台体操)に携わっているので、①「ほめほめコース」で夫婦仲の修復、②「ダイエットコース」に再再再挑戦、③「脳いきいき5か条」で認知症の予防に努めたいと思っています。

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334回 熊野古道中辺路コースの別コース 潮見峠と槇山(温泉付き)7Km

マイクロバス使用 要予約

熊野古道中辺路は富田川沿いから滝尻王子を通りますが、潮見峠越えはショートカットのコースです。富田川が増水で渡れない時の予備の道でもあったようです。峠の近くの槇山(796m)にも登ります。からしとお酒を供えれば、願い事が一つ必ず叶うという、「からし地蔵」とも呼ばれている一願寺(正式名称福蔵寺)と清姫の墓にも立ち寄ります。

実施日: 10月20日(日) 山レベル: 体力5、技術4

集合場所: ①和歌山市民会館前7時30分、7時45分出発
②JR和歌山駅東口セブンイレブン横7時45分、8時出発
温泉: 白浜温泉に入って帰ります。とれとれ市場近くのホテルサンリゾート白浜の5階屋上温泉で遊びます。

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335回 第6回葛城28宿二上山第二十六経塚 10km

晩秋の大和路、奈良盆地の西に見える二上山(雄岳517m、雌岳474m)の双耳峰に登り雄山山頂近くの経塚に立ち寄ります。雌山からの眺めは何回行っても良い景色です。

実施日: 11月3日(日) 山レベル: 体力5、技術4

集合場所: ①JR和歌山駅8時10分、8時20分発京橋行き紀州路快速乗車
②南海和歌山駅7時50分、8時発特急サザン乗車

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。

組合員作品紹介



南地区こぼと班の みなさんの作品

女性ばかりの絵手紙サークル。月1回、芦原診療所組合員ホールに集まって絵手紙を楽しんでいます。

第33回 生協まつり

10月13日(日) 午前10時～午後3時まで
和歌山砂の丸・西の丸広場に

- ☆出演 虎舞竜、WINDS 他
- ☆大人も子どもも楽しめる!
- ☆出店もたくさんあります!
- ☆福引券100円販売
- ☆豪華景品用意しています!



入場無料

考えよう いのちとくらし、憲法を守る国づくり
まちから村からの連帯で
ひとりぼっちの高齢者をなくそう

第21回 和歌山県 高齢者大会

- ◎とき 2013年10月26日(土)
午後12時30分～3時30分
- ◎ところ 紀美野町文化センター
(紀美野町神野市場218)

野菜といかのチリソース

食材は揚げ焼きにしてボウルに混ぜたソースをからめます

【材料】2人分

- ピーマン……………1個
 - 赤パプリカ……………1/2個
 - 玉ねぎ……………1/4個
 - 冷凍ロールいか……………100g
 - 酒、しょうが汁……………各小さじ1/2 } ④
 - 片栗粉……………大さじ1と1/2
 - 揚げ油……………適量
 - トマトケチャップ……………大さじ1
 - しょうゆ……………大さじ3/4
 - 酢、砂糖……………各大さじ1/4 } ⑤
 - しょうがのすりおろし、豆板醤…各小さじ1/2
 - にんにくのすりおろし……………小さじ1/6
- (お好みで)

【作り方】

- ①いかは解凍し、両面に2～3mm幅の細い格子状の切り込みを入れ、ひと口大に切る。④をもみ込み、片栗粉を混ぜる。
- ②ピーマン、赤パプリカ、玉ねぎをひと口大に切る。
- ③フライパンに揚げ油を1.5cm深さほど入れ、中温に熱し、②の野菜を入れて揚げ焼きにし、取り出す。いかを入れ、カラリとするまで揚げ焼きにして油をきる。
- ④ボウルに⑤を混ぜ合わせてソースをつくり、③が熱いうちに加えて混ぜればできあがり。

ためしてクッキング

101



写真は2人分

※<一人分>
エネルギー…180kcal
塩分……………1.9g

編集後記

ギラギラと照る太陽の下に咲く向日葵の大きな花はたくさんの小さな花が集まって一輪の大きな花に見えます。先の参議院選挙では、憲法9条を改悪し戦争への道を進もうとする勢力が、大政党に有利な選挙制度で多くの議席を獲得しました。しかし、多くの国民は戦争のない平和で豊かな国、みんなが安心して暮らせる社会を求めています。この小さな声が集まり大輪の美しい花が咲く社会になってほしいものです。(洋)



(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。