

# 健康とくらし

題字は和歌山生協病院 畑 伸弘医師

いま、和歌山中央医療生協は

- 組合員数 ……23,379人
- 出資金…1,130,828,619円
- 一人平均 ……48,369円

2024年3月31日現在

発行 ● 和歌山中央医療生活協同組合 〒640-8390 和歌山市有本138-14 ☎073-474-5121 FAX.073-475-4288 ホームページ <https://www.w-iryoseikyoo.com/> 編集 ● 機関紙委員会



和歌山市が誇る桜の名所のうち2カ所を表紙写真にしました。

和歌山城公園は、ソメイヨシノを中心に約500本の桜が咲き乱れます。城内では風情ある「桜並木」や美しい「しだれ桜」も楽しむことができます。

紀三井寺は、関西一の早咲き桜で知られており、「日本さくら名所100選」にも選ばれています。名草山の中腹に位置し、境内だけでなく、眼下に広がる桜越しの和歌浦湾の絶景も見ものです。

写真・文 / 中嶋 一雄



## 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
- 和歌山生協病院附属診療所 ……(073)471-8171
- 生協芦原診療所 ……(073)423-4349
- 河西診療所 ……(073)451-6177
- おおみや診療所 ……(0736)61-6151
- 生協中之島
  - デイサービス ……(073)422-2003
  - 複合型サービス ……(073)423-3500
  - ケアプランセンター生協中之島 ……(073)422-3476
- 在宅介護支援センター和歌山生協病院(ケアマネ) ……(073)474-2711
- 放課後等デイサービス生協レインボー ……(073)476-4455
- サテライト型小規模介護老人保健施設松寿苑 (073)431-8311
- サービス付き高齢者向け住宅 生協にし…(073)476-4477
- 地域支えあいセンター 虹 ……(073)435-6611
- 訪問看護ステーション 生協みなみ ……(073)435-5661
- 定期巡回・随時対応型訪問介護看護 生協みなみ (073)435-5661
- ヘルパーステーション 協同 ……(073)471-7728
- 海南・海草総合介護支援センター げんき
  - デイサービスげんき ……(073)487-3388
  - ケアプランセンターげんき ……(073)487-0022
  - 定期巡回・随時対応型訪問介護看護げんき (073)487-3377

介護のご相談は、それぞれの事業所か、在宅介護支援センター和歌山生協病院 073-474-2711 までお願いします。

# 誰もが健康で居心地よく くらするまちづくりへの挑戦

2024年度全国の医療福祉生協の中心テーマ（案）

※2024年6月の日本医療福祉生協連の総会で確認予定です

医療福祉生協をたくさんの人に知ってもらい  
多様な参加で組合員が主人公の  
事業と運動をともにつくろう

平和な世界、持続可能な世界、  
人権が大切にされる誰一人取り残されない  
社会をめざして行動しよう



私たち医療福祉生協はこれまで「昨日よりも今日が、さらに明日がより一層意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力しあって楽しく明るく積極的に生きる」という健康観にもとづき、医療・介護・健康づくりの事業と運動をすすめ、地域まるごと健康づくりをめざしてきました。一方で人生100年時代を迎え、健康観も変化しつつあります。私たち

は健康とは何かを見つめなおし、一人ひとりの生き方が大切にされ、誰もが居心地よくくらするまちづくりに今後も挑戦していきます。

また、私たちは2030年の社会を展望し、4つのありたい姿をめざして取り組みをすすめています。ともに「ありたい姿」が実現するよう、組合員さんの活動や事業に対する意見をお寄せください。

## 〈4つのありたい姿〉

- ①地域に人と人のつながる場があり、人生を自分らしく生きるための健康づくり、まちづくりをすすめています。
- ②地域に必要な事業を協同の力で創り出し、くらしの安心・満足を高めています。
- ③地域の健康とくらしを支えるために「足腰の強い」経営を実現しています。組合員はつどい、学びあい、「医療福祉生協のいのちの章典」を実践しています。
- ④互いを尊重し多様性を認め合う、平和で公正な社会をつくるため、積極的な役割をはたしています。

## 新施設の名称が決定しました！

「和歌山生協病院サテライトありもと」  
略称「生協ありもと」

2024年度中の竣工を目指し現在建設中の複合施設の名称が「和歌山生協病院サテライトありもと」略称「生協ありもと」に決定しました。名称募集では、たくさんの方からご応募いただきました。本当にありがとうございました。この名称とともに新施設が地域に貢献し、組合員の生活と活動の支えになるよう取り組んでいきます。引き続き、特別増資運動へのご協力もよろしくお願ひします。



# 2024年度新入職員 よろしくお願ひします

2024年度の入職式を4月1日(月)に開催しました。今年は、看護師8名、事務2名、作業療法士1名、理学療法士4名、研修医3名の計18名を和歌山中央医療生協の新たな仲間として迎え入れました。組合員の皆さん、どうぞよろしくお願ひします。

## ●新入職員

いとう るみな  
伊藤瑠実菜 (2階病棟)  
さかきばら あんな  
榊原 杏奈 (2階病棟)  
うえのぼう りな  
上ノ坊理菜 (3階病棟)  
やお さき  
矢尾 紗希 (3階病棟)  
ばんどう  
坂東あいり (4階病棟)  
ひがしやま めい  
東山 芽生 (4階病棟)

おかもと ゆい  
岡本 佑衣 (附属診療所看護課)  
とみた ゆりの  
富田結莉乃 (附属診療所看護課)  
いとの あゆ  
糸野 亜優 (リハビリ課)  
いわま ほたか  
岩間 帆孝 (リハビリ課)  
かたやま ゆうな  
片山 由菜 (リハビリ課)  
はら こうき  
原 宏樹 (リハビリ課)

ひらまつ ゆたか  
平松 由敬 (リハビリ課)  
おかもと さき  
岡本 彩希 (附属診療所医事課)  
たかむら みづき  
高村 美月 (附属診療所医事課)  
かのう なお  
加納 直 (医局)  
たかせ ひとみ  
高瀬 仁実 (医局)  
むそう な  
武曽れい奈 (医局)



## 2023年度ヘルスアップチャレンジまとめ集会

### 確実に地域に広がっている「健康づくり運動」

今回で、ヘルスアップチャレンジは17回目、キッズチャレンジは5回目となり、登録者は総計3535名。回収したアンケートから、約3分の1の方が「生活習慣が変わった」と実感され、「チャレンジ期間が終了しても続けている」という声も多数ありました。ヘルスアップチャレンジがきっかけで健康づくりを意識した生活になり、『子どもから高齢者までの健康づくり運動』が、確実に地域に広がっていると言えます。各地区から選ばれた優秀者が集い、3月27日(水)多目的ホールにてまとめ集会を開催しました。

4年ぶりの小西医師による『ミニ健康講話』。健やかに老いるためには、まず体重の管理が大切であると。夜の食事は少なめに・朝も食べ過ぎない・運動する時間帯の前の食事はしっかり摂る・ジャンクフードは食べない・間食はなるべく控えてフルーツなどを摂るように心掛けましょうと、先生の日頃の食生活を紹介しながらの具体的なお話に参加者は頷くばかり。次に食生活だけでなく、運動をする・睡眠は十分に・ストレスをためない・趣味などの時間を大切に・

社会との繋がりを持つ等、多面的な生活を心掛けることが大事だと。「食事に配慮した生活をして、家に閉じこもらないで出かけましょう」と結ばれました。

表彰式の後、各地区の代表の方から、「〈歩く〉と決めて始めたら、何かに取り憑かれたようになって続けられました。表彰される事から遠ざかっていたので、本当に嬉しい。これからもこの勢いで続けたい」「〈にっこり笑う〉は、孫が笑ってくれるので笑い返してカレンダーに〇がつくようになりました。もう一つの〈前日の夕食を思い出して書く〉は、思い出そうとすることで頭が働いていると励まされ、投げ出さずに頑張ることが出来ました」「ヘルスアップチャレンジは二回目の挑戦で、優秀者に選ばれてとても嬉しい。今日の表彰者で男性は私だけでビックリ。もっと男性も増えて欲しい」と、笑顔で感想を語って頂きました。

2024年度もヘルスアップチャレンジで、健康づくりに励んでいきましょう。



# 出会い ふれあい 支え合い ひろば

## 南地区 南支部

## 支部結成20年 これからも楽しく元気に頑張ります

南地区の南支部が、今年結成20周年を迎えます。2004年の5月25日に、19名の組合員さんが出席し支部結成集会を開催したそうです。

長い月日の間に当時の支部役員さんは徐々に交代していきましたが、現在もお一人、設立時から役員を務め続けている方がいらっしゃいます。

今年89歳になられた藤田初子さんです。皆さんに「はっちゃん」と呼ばれ親しまれている藤田さんは、支部の会議に参加するだけでなく、毎週のセラバンド体操と月2回ラフターヨガに参加し、月2回開催の南支部「ほっとサロン」を運営、年3回ほど自宅で開催する「藤田班」の活動も行っています。

いきいきお元気に活動される秘訣

は、歩くことと減塩生活によるのではないかと考えています。はっちゃんは、いつ検査しても尿検査の塩分が4g以上になることがないのです。

また、お家はいつお邪魔しても物がなくすっきりしており、汚れがなくピカピカきれいです。部屋の美しさと、身体の健やかさは連動しているのかも！

さて、最近南支部であった嬉しいことは、新しい役員さんが2名増えたことです。



左の写真は、2月の支部会議で、はっちゃんの手作り善哉を新しい役員さんと一緒に頂いているワンシーンです。前日からはっちゃんが炊いてくれた善哉を、会議当日に支部長さんが運んで来てくれました。とっても美味しかったですよ。



## 河西地区

## 歩こう会25周年 淡嶋神社の雛流し見学

3月3日、河西地区歩こう会では恒例となっている加太・淡嶋神社の雛流しを見学してきました。青空の広がる晴天のもと、まずはみんなで加太駅から淡嶋神社まで約1.5kmのウォーキング。押し寄せた大勢の見学者と一緒に、雛人形や願い事を託されたお札が乗った小舟が、宮司さんのお祓いのあと海に流れていくのを見守りました。

河西地区歩こう会は、今年で25周年を迎えました。今後も末永く組合員の交流と健康づくりの場になるよう活動していきます。



## 海南・海草支部

## 初午の餅まき

海南・海草支部は、3月19日（火）午後4時から初午の餅まきを開催しました。2009年から続くこの取り組みは、コロナ禍での中断を挟み12回目となります。



前日から16名のボランティアで、ついた餅を約1100個に丸めて準備。ほかにも、お菓子やインスタント麺、特注で初午用に作ってもらったパンなども揃えました。

当日は強風でしたが雨は免れ、会場となった海南げんき駐車場には、30分前から近所の子もたちも集まりだし賑やかな雰囲気。たくさん用意したお餅やお菓子なども、開始から5分足らずでなくなりましたが、会場は150人を超える来場者の笑顔で溢れました。

1,100個の餅とお菓子に  
150人も笑顔



10年前と比べると、周辺でもこういった行事が少なくなっています。海南・海草支部は、和歌山の大切な風習を守りながら、地域に根ざしたまちづくり活動を続けていきます。



# 研修医です よろしくお願いします。



左から加納 直研修医、武曾 れいな研修医、高瀬 仁実研修医です

## 加納 直 研修医

かのう なお



みなさま初めまして。4月からお世話になります加納直です。出身は大阪、育ちも大阪で、たこ焼きを焼くのが得意です。大学時代はバイクでツーリングするのが趣味で、この和歌山にも美味しいお魚を食べるために黒潮市場まで何度か足を運びました。私はかねてより患者さんと深くコミュニケーションを取り、生涯

にわたってその方の生活をサポートできる医師を志してきました。この病院は総合診療や家庭医学に造詣が深い先生が多く、それはまさしく私が目指すところです。なのでこの病院で働かせてもらえることをとても嬉しく思っています。周りの方にはたくさんサポートしていただき、毎日が学びの連続ですが、早く皆様のお役に立つことができるよう精一杯頑張ります。何卒よろしくお願ひします。

## 武曾 れいな

むそ れいな 研修医



はじめまして。今年の4月から研修医として和歌山生協病院で働かせていただき、武曾 れいなと申します。出身は大阪ですが、幼い頃から和歌山には何回か旅行で来ています。温泉が好きで、家族で定期的に龍神温泉に行っていました。大学時代は部活全員で毎年白浜までドライブして旅行していました。地域の皆さまと密接に関われる和歌山生協病院にて、一刻も早く

## 高瀬 仁実 研修医

たかせ ひとみ



現場で頼りにされる医師になるよう、日々精進するつもりです。まだまだ何もわからない新人でご迷惑をおかけすることもあるかもしれませんが、精一杯頑張りますので、どうぞ宜しくお願い致します。皆様初めまして。4月からお世話になります。高瀬仁実と申します。出身は大阪府です。和歌山には白浜、潮岬、那智の滝に行ったことがあります。私は、患者さんに寄り添える医師になりたいと思っています。和歌山生協病院をはじめとした研修先で、人間としても医師としても成長できるように研修に励みたいです。患者さんの話をしっかりと聞いて、患者さん一人ひとりと向き合い、よりよい生活を送れるようにサポートできる医師を目指して頑張ります。

ご迷惑おかけするかと思いが早く役に立てるように精進いたしますのでご指導ご鞭撻の程よろしくお願い致します。



### ～組合員さんと一緒にすすめる医師養成～

## 高校生医師体験に49名

貴重な機会になった



3月25日(月)～4月5日(金)の期間で、高校生医師体験が開催されました。7日間で担当者の想定を上回る49名の参加がありました。今回、血圧測定

のレクチャーと体験、リハビリ体験、入院食試食等、学びと体験を織り交ぜた内容で行われました。血圧測定では、元看護師の組合員さんにもご協力頂きました。

参加した高校生からは、「テレビや画像でしか見たことがなかったCTの機械等を見ることが出来て楽しかった。」「懇談では実際に現場で働いている医師からの意見を聞いたこ



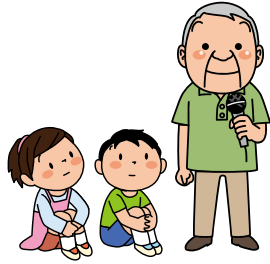
とがとても勉強になり、将来の医師像を描く上で貴重な機会になった。」との感想がありました。

# 読者のひろば

## 今だから 戦争体験談を

私は六才で戦争を体験しました。その体験談は和歌山市立博物館にあります。私以外の多くの資料があります。「健康とくらし」にも少なくなつた生き証人の戦争体験談を連載してはどうですか。今だから特に。

和歌山市 土橋 重治



## 前号の感想

表紙の「椿」きれいでした。能登半島地震を体験した方の手記がすごく今後の為に役立つと思えました。色々と思う事も多く感じました。

和歌山市 奥野 泉美

## 春近況

畑の花しょうぶの芽がいつせいに出了しました。初夏の花が咲きそろうのが待ち遠しいです。花の生命力に感心するこの頃です。

有田郡 山本 正明



## 身の回りの でき事!!

野球!! おいっこことういメージの私。今年の4月から高校2年生の野球少年!! レギュラーを勝ち取って夢の甲子園に行けるように毎日願っています。

和歌山市 辻本 洋子

## 先生の名前を 見つけて

いつも診療案内に「奥村」「山本」「古田」の名前を見つけて先生もずつとがんばってくれているなあと感謝しています。

岩出市 中谷 秀美

## 原発と桜

三月、三重の「さよなら原発」パレードに参加した。そこで聞いたまだまだ終わらない原発事故の被害。

間もなくやってくる桜の開花。福島やふるさとを追われた方々はどんな気持ちで桜を愛でるのでしよう。心が痛みます。

和歌山市 金田 則子



# 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  
発熱・風邪外来の  
受付時間/  
午前9:00～11:30

### 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～  
整形外科の診察開始時間/午前10:00～ 午後2:00～  
皮膚科の受付時間/午前8:00～11:00

### 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～

月	和歌山生協病院		和歌山生協病院附属診療所										生協芦原診療所		河西診療所		おおみや診療所		月
	午前	午後	午前	午後	夜診	小児科	午前	午後	夜診	午後診	夜診	午前	夜診	午前	夜診	午前	夜診		
	予約診	予約診	新患	予約診	外科	整形外科	皮膚科	内科特診	内科	午後診	夜診	午前	夜診	午前	夜診	午前	夜診	月	
	土生(第4)	佐藤	細部	小西 福島 藏本	田端	松本	第1・第3 田堀 第2・第4・第5 国本	三谷 松岡	小西 喘息	アレルギー 特診 (予約制)	佐藤	山本	山本	木津 交代	奥村	奥村	奥村	奥村	月
火	古田	土生	佐藤	小西 細部	畑 三谷	上垣内	久保 午前のみ	三谷 坂口				山本	山本	木津 検査 (第2・4)	奥村	奥村	奥村	奥村	火
水			佐藤	小西 細部	内田 畑	田端			松岡 小西	子育て・ 発達外来 (予約制)	細部	山本	山本	木津	奥村	奥村	奥村	奥村	水
木	古田 (第1・第3)	古田 (心臓特診)	佐藤	小西 細部	土生 岡井	上垣内	辻岡					山本	山本	内田	奥村	奥村	奥村	奥村	木
金	古田	畑	佐藤	内田 細川	土生 坂口 (第1・第3)	小西 藏本	田端 松本			特診 (予約制) 土生	予防 接種 (予約制)	佐藤	山本	木津	不定期	奥村	奥村	奥村	金
土			不定期	交代診療												第2・4	奥村	奥村	土

医師の都合により、診療体制が変わることがあります。詳しくは病院、各診療所へお問い合わせください。発熱のある方は、受診前に前もって、各診療所へご連絡ください。時間外の小児科の急患の方は、お電話にてご相談ください。

# 健くらパズル 懸賞付 No.230

1	2	3	4	5
6		7	8	
9			10	
			11	
12		13		14
15				

## 〈解き方〉

ピンク色のマスの5文字の言葉ができます。それが答えです。  
ヒント ちよっとこの軒下を借りて

## ヨコのキー

- 相撲の土俵の上のつり屋根から下がっている青、白、赤、黒の4色
- 福島第1原発事故の折、建物のごう言っていた
- 機械や人力で研いで表面を滑らかにする作業
- お店の金銭登録機
- ふすまのすきところばし：○○○○
- でお茶碗欠いたのだあれ？
- 水中で生活する動物が呼吸するための器官
- 二人が向き合い、じゃんけんをして勝った方が好きな方向を指さし、相手はその方向に顔を向けたら相手の負けとなるゲーム
- 仲介、調停、あつせん、世話、〳〳〳〳
- 〳〳〳〳で就職した

## タテのキー

- 児童や生徒の保護者を昔はこう言ったが、今は男尊女卑として死語となっている
- パンにハムや卵、野菜をはさんで食べる食べ物
- 恥ずかしい表情を見せて笑うこと
- 矢の先に付けて矢の鋭利性や貫通力を強めるもの
- その光景を○○あたりに見るように描写、○○あたりに見るまでは信じられなかった
- ものの考え方が積極的・発展的であること
- 灰汁。食材に含まれる苦味やえぐ味
- 知人、自分をよく理解してくれる友人など
- 魚や肉に醤油に甘みを加えたタレを塗りながら焼くと表面が艶を帯びてくる状態

## 〈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名の方にクオ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/6月末必着
- 発表/本紙294号(2024年9月号)
- 宛先/8ページに掲載

だ	せ	き	か	に
い	つ	き	い	ち
ふ	つ	か	と	ぎ
く	り	き	ん	と
も	か	し	お	
ち	わ	わ	の	と

解答/No.228「かんのいり」

## 〈当選者発表〉

228の正解は「かんのいり」でした。応募総数75通のうち正解は75通でした。抽選で次の5名にクオカードをお送りします。

- 和歌山市 南方加代子さん
- 和歌山市 藤井 三也さん
- 日高郡 宮路 卓良さん
- 和歌山市 倉尾佳代子さん
- 紀の川市 岡山 隆一さん

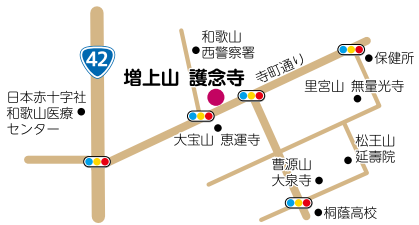


## 和歌山市内 三十三ヶ寺めぐり⑩ 第11番 増上山 護念寺

和歌山市西國三十三ヶ所観音霊場の11番目は、増上山 護念寺です。

室町時代後期の永正5年(1508)、雲山意春上人により現在の和歌山市宇治の地に「常福寺」として草創されました。その後、天正13年(1585)和歌山城築城の際、城代桑山法印により城の鬼門除けとして当時の松屋町に移建され、寺号を護念寺と改めました。さらに慶長6年(1601)に広瀬岡町に、寛永17年(1640)には藩祖徳川頼宣公(南竜公)の命により現在地に移建されました。県下屈指の念仏大道場として敬われてきた護念寺は、昭和20年の戦災で焼失。昭和39年になって本堂が再建され、その後復興をはたしてきました。

※この紹介内容は、第三版和歌山西國三十三ヶ所観音霊場ガイドブック(2010年10月発行)をもとにしています。



## 「令和6年能登半島地震」の支援募金に対するお礼とご報告

「令和6年能登半島地震」緊急災害支援募金にご協力いただき、ありがとうございます。組合員を中心とした地域からは**433,184**円もの募金がありました。

2月29日までにお預かりした募金は、3月27日に医療福祉生協連を通じて4自治体(輪島市、珠洲市、能登町、穴水町)に贈呈しました。また、3月以降にお寄せいただいた分につきましても、被災地の支援活動のための費用および被災者支援活動を行う団体等への送金として医療福祉生協連を通じて活用させていただきます。

# 清掃ボランティア 1年半の変化



東中地区の中・本町城北支部が月1回開催している清掃ボランティア活動は、スタートから1年半が経過しました。地域組合員の声をきっかけに地道に取り組み続け、最近「ありがとう」「ご苦労さま」と労いの言葉をかけてくれる方々も増えてきました。また、医療生協の活動としても徐々に地域での認知が広がっています。

大規模な取り組みではありませんが、この活動がきっかけで機関紙「健康と暮らし」の配布協力者が増え、医療生協への加入にも繋がっています。中・本町城北支部では、今後も地道な清掃ボランティア活動を通じて、参加者も楽しみながら地域に貢献していきたいと思っています。



## 健康づくり委員会 「ステップアップ!すこしお」2022～2025

### ～河西地区 野崎支部 カサブランカ班訪問～

12月末ですこしおマスター対象者が6人もいるカサブランカ班。血圧・体組成計・尿チェックと、三種類の測定がすっかり定着していて、和やかな雰囲気です。

「今は塩分4グラム以下の人が多いけれど、初めの頃は皆8グラムぐらいだった。こうして測るから、大きな数字が出たらかっこ悪いと思って、意識するようになった」と。その『意識』を何うと…「お漬け物はなるべく控えている。お味噌や梅干しも塩分控えめに」「薄い味は癖の

もん。醤油とか、あまりかけない」「辛い漬物は水にさらしてから食べる」「お味噌は手作り」等、測定数値を意識して食生活が変化したことが次々と語られました。

また、「歯磨きしながらスクワット」「お粥さん炊きながら、つま先立ち50回」「ラジオ体操1・2を毎日」「ここで習うエクササイズを毎日」「ウォーキングは速歩きで」等、身体を動かすことが日常になっ



ているというお話も伺うことができました。

20年程も続き、「血圧が下がった」「体重が減った」等多くの効果が出ている、会話が弾む笑顔の素敵な班でした。

## 茄子を使ったダブルカレードリア



### ★つくった人からひと言

フォンドボーを入れることでレトルトカレーが本格的な味になります。ご飯もカレー粉で味をつけているのでダブルでカレーを楽しめます。



### 材料(たっぷり2人分) ※料理とレシピは、和歌山生協病院栄養課。

- |                                 |                       |
|---------------------------------|-----------------------|
| ●レトルトカレー..... 1パック              | ●たまねぎ..... 30g        |
| ●フォンドボー(ペーストタイプ)..... 22g       | ●バター..... 5g          |
| ●水..... 100cc                   | ●ご飯..... 200g         |
| ●ナス..... 1本                     | ●塩コショウ..... 少々        |
| ●ほうれん草..... 100g                | ●カレー粉..... 小さじ2       |
| ●チーズ(モッツアレラとチェダーがおすすめ)..... 50g | ●うすくちしょうゆ..... 小さじ1/2 |
| ●卵黄..... 1個                     | ●粉パセリ..... 粉少々        |
- (器を2個にする場合は2個)

### 〈作り方〉

- 1 熱したフライパンにバターを溶かし、みじん切りした玉ねぎを炒め、塩コショウをふる。
- 2 玉ねぎに火が通ったらご飯をいれ、カレー粉、うすくちしょうゆで味を調える。
- 3 ナスとほうれん草は食べやすい大きさに切り、下茹でしておく。
- 4 鍋にフォンドボーを水でとかしレトルトカレーと混ぜ、温める。温まったらナス、ほうれん草を加える。
- 5 2のご飯、4のルウの順に耐熱容器に入れ、チーズをかける。オーブンで予熱なし200℃10分で焼き目がつくまで加熱する。
- 6 中央に卵黄をのせ、粉パセリをふりかける。

(一人分) エネルギー 414kcal  
塩分 3.7g

SDGs(持続可能な開発目標)には、2030年までに小売・消費レベルにおける世界全体の1人当たりの食品廃棄物を半減させることが盛り込まれています。私たち日本人も食品の鮮度に対する過度なこだわりをなくし、店頭で商品欠品が当たり前に起る日常に慣れていく必要があります。「飽食の国」と言われながら食料の多くを外国に頼り、7人に1人の子どもが貧困状態にある日本。この歪な状況を国民一人ひとりが問題意識を持って取り組んでいかななくてはなりません。

国連食糧農業機関(FAO)の発表によると、世界では年間13億トン近くもの食品が廃棄されており、これは世界の飢餓人口10億人を十分に養えるほどの量にあたるそうです。日本の食品ロスは、対人口比では世界各国と比較し突出して多いわけではありません。しかし、自給率の観点ではカロリーベースで38%の自給で、残り62%のカロリーを他国に頼っている中で年間500万トン以上の食品ロスが発生しており、日本社会は大きな矛盾を抱えています。私たち日本人は、食を好んで食べてきた歴史も影響して、食品においては世界的に見ても厳しい品質を求める傾向にあるそうです。経済的に見ても食品ロスは、単にその食品を捨てることにとどまらず、多くの人手とエネルギーが使われる経済活動を丸ごと無駄にする行為です。

## 編集後記

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

※パズルの答え、  
ご意見・ご連絡は左記まで。