

[国民の生存権、国の社会保障的義務]

日本国憲法第25条

すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

◎定価 一部30円

◎組合員の購読料は出資金に含まれます。

くらしとからだ

[理念] 一人ひとりが健康で尊重される 平和な社会をめざします

発行人/青森保健生活協同組合

発行責任者 宮本達也

〒030-0847 青森市東大野2-9-2

☎017-729-3274 FAX017-729-3560

あおもり協立病院 ☎762-5500

協立クリニック ☎762-5511

生協さくら病院 ☎738-2101

中部クリニック ☎777-6206

安方クリニック ☎732-3955

つつみ ☎743-3081

http://www.aomori-h-coop.com/



戸山支部主催わくわく体操教室
健康づくりのために
体操をしています。



walking!

あなたも、**班会に参加しませんか?**

楽しいよ!! 班会



enjoy!
hankai!



海岸線支部 男の班
料理班会で舌鼓を打つ
皆さんの様子。

班会でフレイル予防

班会は、組合員3名以上で開くことができます。フレイル予防には運動・食事のほか「人と人のつながり」社会参加が大事とされています。班会に参加して、おしゃべりをし、大いに笑いましょう。

顔を合わせることで「今日も元気だね」とお互いの安心にもつながります。



西大野支部 昭和乙女班
真剣な表情で裁縫をする
皆さんの様子。

体操だけじゃない! こんなユニークな班会も



cooking!

海岸線支部 男の班
吹き矢

佃支部 カンナ班
料理教室

山の手支部
八重田あじさい班
折り紙でアロマ

油川・西田沢支部
はこべ班
施設見学(安方クリニック)

荒川・高田支部 野木健康班
講演「高額医療制度を利用するなら」

桜川支部 ハッピーレディーズ班
田舎館村の田んぼアートへ
バスレクリエーション



幸畑支部 らっきよ班

講演「減塩について」

食塩の目標量について今まで知りませんでした。味付けには醤油はかり使いがちなので、ポン酢なども活用したいです。味噌汁を今度班会で作ってみようと思います。

山の手支部 浜田班

講演

「骨力低下防止の食事ポイント」

カルシウムなどのようなものに多く含まれているか知ることができました。食事だけでなく運動も無理しない程度に組み合わせようと思いました。(班員の声)

組合員さんが熱心にお話を聞いてくれてとてもやりがいがありました。質問も多く組合員さんの健康に対する意欲が高いことを知ることができました。(講演をした職員の声)



海岸線支部 湯の島班

うたごえ

たまに集まってみんなで顔を合わせるのが楽しみです。うたごえは楽しい!



浪館通り支部 はづき班

絵手紙

絵手紙とのことでもみじをかたどり水彩で色塗りをしました。各々のオリジナルになっており、お互いの創作したものをほめたえあいました。



堤川支部 野のはな班

健康カフェ

美味しいお点前をいただいて話にも花が咲き、にぎやかなお茶会を楽しみました。やさやかな景品付きのトランプゲームでは、各々他の人の顔色をかかいかいながらもなかなか決まらず大笑い。



茶屋町・港町支部 あおぞら班

班健診

送迎サービス付で、班員でない近所の組合員を誘って6名で健診を受けました。来年も健診に来ようと約束!



お問い合わせ

青森保健生協 組織部 ☎017-762-5888



(理事 浅田耕二)

可燃ゴミの排出量や食品ロスに
関して、青森市
はまだまだ全国
や県内市町村に
比べて下位に低
迷している▼可
燃ゴミについて
は、分別を徹底
し、減量化・資源
化を図ればよく、各家庭にい
きわたってほしい頃なのだ
が、未だにうまくいっていない。
資源として生かせば市の
処理経費が軽減されること、
もっと上手に利用すれば地域
活動の資金源になること、子
供たちへの環境教育になるこ
と、地域内の交流が活性化す
ることなど、利点がたくさん
ある▼また食品ロスについて
は、売れ残った季節商品の廃
棄がしばしば問題となる。恵
方巻きの例では、廃棄削減に
取り組む事業者は予約販売
の強化や前年の販売データ
を基にした必要量の事前分
析などを行う。某コンビニが昨
年土用の丑の日のウナギ弁当
を完全予約制で販売したと
ころ、予約と店舗販売を組み
合わせた前年と比べ、店舗の
利益が平均7割増えた。販売
額は2割減少したが、廃棄費
用が大幅に減り利益を押し
上げた。昨年は恵方巻きの廃
棄が10億円分という分析も
ある。大量に作り売れ残った
ら捨てるというのは時代遅れ
か▼少しの工夫で可燃ごみの
排出量や食品ロスは減らせ
る。今一度目を向けてみる必
要があるのではないかと。

連絡船

可燃ゴミの排出
量や食品ロスに
関して、青森市
はまだまだ全国
や県内市町村に
比べて下位に低
迷している▼可
燃ゴミについて
は、分別を徹底
し、減量化・資源
化を図ればよく、各家庭にい
きわたってほしい頃なのだ
が、未だにうまくいっていない。
資源として生かせば市の
処理経費が軽減されること、
もっと上手に利用すれば地域
活動の資金源になること、子
供たちへの環境教育になるこ
と、地域内の交流が活性化す
ることなど、利点がたくさん
ある▼また食品ロスについて
は、売れ残った季節商品の廃
棄がしばしば問題となる。恵
方巻きの例では、廃棄削減に
取り組む事業者は予約販売
の強化や前年の販売データ
を基にした必要量の事前分
析などを行う。某コンビニが昨
年土用の丑の日のウナギ弁当
を完全予約制で販売したと
ころ、予約と店舗販売を組み
合わせた前年と比べ、店舗の
利益が平均7割増えた。販売
額は2割減少したが、廃棄費
用が大幅に減り利益を押し
上げた。昨年は恵方巻きの廃
棄が10億円分という分析も
ある。大量に作り売れ残った
ら捨てるというのは時代遅れ
か▼少しの工夫で可燃ごみの
排出量や食品ロスは減らせ
る。今一度目を向けてみる必
要があるのではないかと。

青森保健生活協同組合

2019年度活動のまとめと
2020年度方針(案)

専務理事 宮本達也

2019年度の
重点課題の到達



1 医療・介護・保健
予防事業と地域の助け合い・支えあいを通じてくらしに貢献します。

①事業運営
●小規模多機能型住宅介護事業所おの(以下小多機おの)は、2020年1月6日から予定通り事業開始することができました。当初の予定を上回る登録者数22名からの開始となり、職員も組合員からの紹介や業者活用などにより14名の採用で順調にサービスを提供できています。地域からは将来も含めての期待の声も寄せられています。

②組織活動

●初夏のつながろうチャレンジを実践し対話の拡大を図りながら、生協4課題+大腸がん検診10,000件に取り組みました。仲間ふやし1,385名(目標比62.9%)、出資金ふやし1億1,482万円(目標比76.5%、純増1,569万円)、増資者3,076名(目標比76.9%)、口座振替での増資者1,699名、新班結成7班、担い手ふやし95名(手配付67名、運営委員12名、専門委員2名、班長14名)(いずれも2月末現在)、大腸がん検診8,910件の到達(1月末現在)でした。



●安方エリアと中部エリアの今後の事業について、医療・介護・経営・組合員活動などを包括的に検討

●小多機おのの開設成功に向けた集中訪問行動を行いました。

●班会メニューコンテストを通じて、医療や介護の専門家を講師とした多岐にわたる内容の班会が開催されました。

2 多様な健康づくり活動を通して、地域のヘルスリテラシーを向上させ、健康なまちづくりに貢献します。

●第27回健康まつりを開催し、過去最高の約4,500名の来場者数となりました。和太鼓演奏や吹奏楽、歌謡ショー、アフロバットパフォーマンスなど、地域の方も会場内へ引き寄せる企画で、新規組合員の加入や増資、小多機おのの宣伝などにつながり、元気と笑顔を地域に広げる「健康まつり」となりました。



●「齊まちかど健康チェック」を青森県民生協の店舗を中心に全10会場で開催し

●「禁煙デイポスターコンクール」を実施しました。市内を中心とした小学生から7点の応募があり、いずれも禁煙をアピールする優秀な作品ばかりでした。

●「禁煙デイポスターコンクール」を実施しました。市内を中心とした小学生から7点の応募があり、いずれも禁煙をアピールする優秀な作品ばかりでした。

●通信教育は、地域組合員45名、職員組合員319名の364名の受講とな

●5月から、組合員3名以上であおもり協立病院健診センターで健診を受ける方を対象とした「無料健診送迎サービス」を開始しました。

3 青森保健生協の理念、民医連綱領、いのちの章典を实践する人づくりをすすめます。

●くらしを支える事業と活動をすすめる人づくりを目的とした「学びあい委員会」を専門委員会の一つとして立ち上げました。地域組合員と職員組合員が一緒になって学びあうていく場づくりを実践しています。

●「民医連の綱領と歴史」学習ブックレット」を活用し、次世代に語り継ぐべき歴史の教訓と伝統を全職員が学ぶという方針のもと、複数回の全体学習会の開催や各部署での討議により学びあいました。

4 憲法に基づき平和で人権が尊重される社会をめざして、学び・広げ・連帯します。

●3000万人署名に託された「9条改憲NO!」は購買生協とも連携しながら取り組んだ結果27,460筆の到達となり、新たに「改憲発議に反対する緊急署名」へと切り替え訴えを広げています。また、ヒバクシャ国際署名は5,844筆(2月末現在)の到達となり、青森県で10万筆を、全国で1,000万筆を超えるまで到達しました。

●毎月9日25日の早朝憲法行動は実施してから丸15年を経過しました。あわせて毎月19日には戦争法は廃止に追い込み、核兵器も許さないと訴える街頭宣伝を継続しました。

●原水爆禁止2019年世界大会in長崎へ2名の代表者を派遣しました。代表者からの報告会を開催したうえで、引き続き「核兵器のない世界」へ向けた平和運動を前進させていきます。

お困りでは
ありませんか?
暮らしに役立つ
制度の紹介
第7回

無料低額診療事業について

あおもり協立病院 地域医療連携室 算用子 恵

「入院費の支払いが難しい」「定期的な外来通院は必要だけれど、金銭的な負担が…」など、医療費の支払いについて負担を感じることはありませんか?
青森保健生協では誰もが安心して診療を受けられるように、2009年から無料低額診療事業を開始しています。

これは経済的な理由により必要な医療を受けることができない方に対し、無料または低額な料金で診療を行うものです。
無料低額診療事業は法人内の病院・診療所で行っており、入院でも外来でも相談が可能です。利用を希望される際には経済状況等について担当スタッフが話を伺い、必要な書類などについて説明させていただきます。この制度の活用は生活が改善するまでの一時的な措置であり、生活保護の開始や他の控除へお声掛けください。

制度活用までの原則半年間となっております。安心して病院受診ができるよう一緒に考えさせていただきますので、いつでも相談室や診療サービス課スタッフへお声掛けください。
なお、青森市では無料低額診療事業の対象となった方が市内の薬局で調剤処方された場合、調剤費の全部または一部を助成しています。



介護福祉士受験資格者=「実務経験3年以上」+「介護福祉士実務者研修の受講・修了」

第5期介護福祉士実務者研修 受講生募集中! 未経験や無資格でも安心!

●募集締切予定 第一次 5月15日 第二次 6月15日
●受講期間予定 2020年 7月1日~12月31日
●受講対象/コース/料金(テキスト代含む)

無資格・ヘルパー3級の方	ヘルパー2級・初任者研修修了の方
450時間コース 88,000円 (税込)	320時間コース 77,000円 (税込)

受講の流れ

- お申込み
- 自宅学習 通信教育 (8月末締切)
- 通学 スクーリング (介護過程Ⅲ 5日 医療的ケアⅡ 2日)
- 評価テストに合格 **修了**

スクーリング(予定)【場所】青森保健生活協同組合 本部 多目的室(予定)
【日程】10月10日(土)、17日(土)、24日(土)、31日(土)
11月 7日(土)、(予備日14日)、21日(土)、28日(土)
【時間】9:00~17:35(休憩あり)※講師等の都合により変更の場合あり

お申込みお問い合わせ 青森保健生活協同組合 介護部
連絡先: 017-729-3274 担当: 副田

出資金 有高通知書をお送りします

5月、全組合員を対象(住所不明の方を除く)に出資金の有高を明記したハガキをお送りします。住所変更や名義変更のお手続きをご希望の方は、本部または各事業所窓口へお申しつけください。

◎定期増資にご協力ください。 ◎組合員のカードへの切り替えは青森保健生協の各事業所窓口でお受けします。

◎あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。

◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。

5 協同組合間協同を広げ、誰一人取り残さない社会の実現をめざします。

●県民生協コスモス館において、健やか隊員や県生協連の食品の安全推進委員と青森保健生協の沖館支部や健診健康づくり委員などが連携し、市民の健康づくりを応援することを目指す。

2020年度のテーマ

協同の力で、

いのち輝く社会をつくる

くらしを支える事業と運動を広げ、
安方・中部エリアの
事業再編を成功させよう

2020年度の重点課題



1 地域に根差した組合員のための診療所、医療と介護のワンストップサービスを提供する事業所をめざし、安方・中部エリアの再編を成功させます。

●新中部クリニックを現在の中部クリニック立地場所に建て替えます。

●建設中は、安方クリニックなどでの外来診療と在宅診療を提供し、患者および地域住民への医療提供を継続させます。また、デイサービスも同様に法人内の介護サービスを利用してもらいます。

●訪問看護ステーションや訪問介護ステーションは、さくらエリアに移行し、現状と変わらない介護サービスを継続します。

2 地域、組合員に求められる医療や介護

とを目的とした「計って知って・健康チャレンジ」を開催し、生活習慣の改善に向けて楽しく体験する場を提供しました。

2020年度の継続的課題



1 「総合力」と「連携」で事業を継続・発展させることで組合員の健康とくらしに貢献します。(事業の発展と経営・管理運営)

●東西にウィングを広げた事業展開に向けて、まずは東部エリアでの介護事業の展開を検討します。

●診療報酬改定や働き方改革関連法などの制度改定について、課題を明らかにし、方針化と対応をすすめます。

●BCP(事業継続計画)や災害対応マニュアルの点検

●「総合力」と「連携」で事業を継続・発展させることで組合員の健康とくらしに貢献します。(事業の発展と経営・管理運営)

2 地域まるごと健康づくりとつながりづくりで、安心のネットワークをつくりまします。(組織強化・健康づくり)

●顔の見える身近な範囲で組合員を増やし、班づくりや担い手づくりをすすめる、生協4課題+太陽がん検診を推進し、地域包括ケアのネットワークづくりを広げます。

●法人内の事業所はもとより、地域購買生協や行政、町会などの既存の施設の活用を推進し、支部やブロックで地域のつながりづくり、多世代が立ち寄れるサロンづくりをすすめます。

●支部と事業所が連携し、健康チャレンジやすこしお活動などを多世代で取り組めます。

●断らない医療、入退院時の丁寧な対応、質の高い診療を実践し、地域医療機関、介護施設、救急隊などとの連携をさらに強化します。法人内連携も入院、外来、在宅、介護などの連携をさらに強化します。

3 法人理念、民医連綱領、いのちの章典を実践する人づくりをすすめます。(人材確保・育成)

●私たちがめざす理念の実現に向けて、医療生協で働く魅力を外へ発信

し、人材の確保・育成・定着に向けた活動を広げます。

●社保学校やボランティア教室の開催を通じて、助け合い・支え合い活動の「つから」につけます。

●地域組合員と職員組合員が互いの活動を理解し合い、信頼関係をさらに深めることを目的とした「医療生協組合員交流集会(仮称)」を開催し、くらしを支える事業と活動をすすめる人づくりに取り組めます。

●全国的に若者を中心とした投票率の低下が課題となつていきます。政治に興味を持ち参加する職員を育成します。

4 誰一人取り残さない社会の実現をめざします。(社会保平和)

●憲法改正に向け具体的な動きが加速することが予想されます。一人ひとりが主権者として考え判断できるように、学習を通じて取り組みを広げます。

●軍事拡大や基地問題に目を向け、核兵器廃絶と平和な社会をつくる運動を、NPT再検討会議への代表派遣とあわせて取り組みをすすめます。

●環境問題への対応は、青森県生協連などと連携をしながら、生協ふれあいの森植樹祭への参加や3R(Reduce抑制・Reuse再利用・Recycle再生利用)推進運動に取り組めます。

問題 二重枠(2つあります)に入った数字の合計はいくつになるでしょう。

9		3			4
	6			1	
1		7	9		6
	2		8		5
	3			4	
4		9			3
5		1	8		2
	2			7	
3			4		5

数字独

9	8	3	1
2	数	独	
4	ス	ウ	ド
	4	5	7
		6	

ルール

①空いているマスに1から9までの数字のどれかを入れます。
②タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のどれにも、1から9までの数字が1つ入ります。重複してはいけません。

【応募要領】 答え(二重枠に入った数字の合計)と住所・氏名・年齢・電話番号を記入、余白に簡単な通信記事を書き応募してください。記事は本紙「ちよっとひとこと」欄に一部編集の上採用される場合があります。
【宛先】 〒030-0847 青森市東大野2-9-2 青森保健生協組織部
【締切】 4月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを進呈

応募者90名/正解89名
【当選者】 田代苗美(篠田)・田中佳子(幸畑)・伊藤久美子(浪館)・伏見桂子(浦町)・貝瀬眞佐子(安田)・福田輝男(金沢)・佐藤利雄(高田)・館岡浩之(浪岡)・米谷初(東大野)・須藤厚(南佃)
※4月上旬、図書カードを発送します。

2月号の答え ユキゲシキ(雪景色)

ア	ラ	マ	キ	タ	コ	ス
ナ	ツ	ヨ	ア	ケ	マ	エ
セ	ン	シ	ユ	ウ	ツ	
エ	ル			マ	イ	コ
キ	シ			ビ	キ	
チ	ヤ	キ			キ	ミ
ヨ	ウ	ゲ	ツ	ヨ	ウ	イ
ウ	エ	キ		カ	マ	ク
						ラ

(理事会報告)

- 2019年度第10回 2月27日
- 春闘回答について、要求を真摯に受け止め、予算作成の状況も共有しながら回答内容を決定しました。
 - 2020年度通常総代会関連について、総代選挙管理委員会の報告がされ承認しました。
 - 新型コロナウイルス感染症への対応を承認しました。
 - 2019年度まとめと2020年度方針案について、2019年度通常総代会での方針に沿ってのまとめと、2020年度の予算づくりも含めた方針について協議しました。

4月の日程

11日(土) 14:00~	統一行動
23日(木)	理事会
24日(金) 16:30~	統一行動

4月の生活相談日

- あおもり協立病院・生協さくら病院
【相談日】平日および土曜午前
【時間】午前9時~午後4時30分
- 中部クリニック
【相談日】22日(水) 定例:第4水曜日
【時間】午後1時30分~3時30分
- 安方クリニック
【相談日】21日(火) 定例:第3火曜日
【時間】午後2時~4時
- つつみ(旧堤診療所)
【相談日】17日(金) 定例:第3金曜日
【時間】午後1時~3時

尚、青森保健生協では「無料低額診療」を実施しております。医療費などでお困りの方はご相談ください。

くらしとからだ手配りさん募集

今月は、次の地域の手配りさんを募集しています。

- 石江字岡部
- 荒川字松尾
- 後湯字大原
- 油川字浪返
- 高田字朝日山

ご近所30分以内、10部前後などウォーキング程度です。

◎お問い合わせ 組織部 ☎017(762)5888

青森保健生協 現勢(2月末現在)

組合員	44,494人 (+81人)
出資金	1,639,775,400円 (+7,685,200円)
一人平均出資額	36,854円

※()内は前月比です。

転居及び氏名変更、お亡くなりになられた場合は組織部(電話017-7762-1588)までご連絡ください。

あなたも健康体操サポーターとして活躍しませんか?

健康体操サポーター募集!

【定員】若干名 【申し込み締切日】5/15(金)まで

健康体操サポーターとは...

青森保健生協の班会や健康体操教室において、ストレッチングやセラバンド体操などの健康体操指導を行う組合員によるサポーターです。

青森保健生協の活動テーマの一つである“地域まるごと健康づくり”をすすめるにあたり、欠かせないテーマとなっている健康体操を各地域で広げていくため、健康体操サポーターの養成が必要です。現在、青森保健生協には7名の健康体操サポーターが各地域で活躍しています。

対象

- 市内各地域で行われるため、移動手段として自家用車のある方。
 - 健康づくりに興味・関心のある方。
- ※養成講座やフォローアップも行います。指導経験や特定の資格がなくても大丈夫です。

活動概要

- 活動は有償ボランティアとし、活動の際には交通費実費及び食事代を支給いたします。
- 健康体操サポーターの活動は1か月に概ね5回程度です。主に平日の午後の時間帯に行われます。1回あたりの指導時間は30～60分程度です。

あなたも活躍しませんか?!



【お問い合わせ】青森保健生協 組織部
青森市東大野2-9-2 ☎(017)762-5888

わが支部わが班



オシャレカバール完成後の乙女たち

乙女たちの得意は裁縫とおしゃべりです。乙女たちが目にしたのは健康まつりの際車いす使用の方の袖口でした。椅子の車輪に触れて袖口が汚れる、これを解消してあげたいとの思いから、早速、オシャレカバール(腕力バー)を作り、使用して頂きたく青森保健生協の医療福祉介護施設へ寄贈することができました。何事にも笑顔と自信と誇りを持って活動する仲間たち、それが昭和乙女班です。

昭和乙女班は、まさに昭和時代の乙女たちが中心となり年齢を重ねても社会のお荷物にならない、頼りにされたい、社会の役に立っていると思える活動をしようとの声が高まり班を結成しました。

西大野支部 川村 由紀子 昭和乙女班



参加費無料 4月の青森保健生協の健康づくり行事のご案内

※新型コロナウイルスの状況によっては中止になる場合もあります。ご参加される際は事前に組織部までお問い合わせください。

1日(水) 13:30～ 【場所】筒井老人生活館	ボールを使った体操 筒井支部かわいい班	21日(火) 10:00～ 【場所】すみれ会館	ボールを使った体操 筒井支部すみれ団地班
13日(月) 14:00～ 【場所】ほろがけ福祉館	セラバンド体操 佃支部	27日(日) 14:00～ 【場所】沖館市民センター1F和風学習室	ストレッチ体操 沖館支部
17日(金) 13:30～ 【場所】小柳小学校 地域連携スペース	ボール・セラバンドを使った体操 小柳支部	30日(火) 10:30～ 【場所】滝内福祉館	ボールを使った体操 三内西滝支部
20日(月) 13:30～ 【場所】安田分館	ストレッチ体操 細越安田支部ほがら班	【お申込み・お問い合わせ先】 青森保健生協 組織部 ☎(017)762-5888	

100円喫茶&若佐杯ピンポン大会

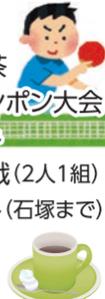
【日時】4月25日(土)
11:00～ 100円喫茶
13:00～ 若佐杯ピンポン大会

【場所】デイサービスつつみ

【内容】シングル戦、ラリー戦(2人1組)

【申込先】デイサービスつつみ(石塚まで)
☎017-743-3081

【申込締切】4月18日(土)



※「ピンポン大会」の参加費は無料です。運動靴を持参してください。
※新型コロナウイルスの状況によっては中止になる場合もあります。

第18回 公開倫理講座を終えて

あおもり協立病院 医療介護倫理委員会 伊藤 雄司

2月15日(土)、アピオあおもりにて公開倫理講座を「地域とつなぐアドバンス・ケア・プランニング ～介護から救急医療まで人生の物語を大切な人へ～」をテーマに開催し、99名が参加しました。

講師には西川満則氏(国立長寿医療研究センター病院医師)と大城京子氏(居宅介護支援事業所 快護相談所 和び咲び ケアマネージャー)を迎え、ACPとは何か、その重要性など実例を交え講演いただきました。「ACPは将来の医療・ケアについて本人を人として尊重し、価値観や多様性を認めながら意思決定の実現を支援するプロセスである。いわば本人の物語の中にある思いを集め、繋ぐ試み」などの印象的な講師の言葉に参加者は納得と感動の表情を浮かべながら聴き入っていました。

終了後、参加者からは「今後の事だけではなく過去の事も振り返り思いを改めさせられる貴重な機会となった」など前向きな感想が寄せられました。家族と人生を語り合おう、そのような思いを抱く大変有意義な講座となりました。



Let's Cook

おいしくて、栄養いっぱい! とっておきレシピ

あおもり協立病院 管理栄養士 主任 阿部 明子

揚げずに焼くことで、フライと比較するとエネルギーが約30%カットできます!

★白身魚のチーズパン粉焼き★

【材料】

- ・白身魚(今回は真鯛) 2切れ
- ・パン粉 大さじ2
- ・マヨネーズ 大さじ1
- ・A粉チーズ 大さじ1/2
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・パセリ(乾燥でも無くても可) 少々
- ・塩 ひとつまみ
- ・付け合せ(新じゃがやトマトなど好きな野菜) 適量

【作り方】

- ①魚は洗って塩をひとつまみ振ってしばらく置く。
- ②オーブンを180度に温める。
- ③小さいボウルにAの材料をすべて入れてスプーンで混ぜる
- ④魚の水分をキッチンペーパーで拭きとり③のパン粉を魚の上にスプーンで固めながら乗せる。
- ⑤クッキングシートを敷いた天板の上に魚を並べて180度のオーブンで15～20分ほどきつね色になるまで焼く。
- ⑥お皿に魚とお好きな野菜を盛り付ける。



1人当たり	エネルギー	210kcal
	たんぱく質	18.5g
	脂質	16.8g
	炭水化物	10.9g
	塩分	0.8g

- 魚だけでなく、鶏ささみやズッキーニでも美味しいパン粉焼きができます。
- オーブンがない場合はトースターでも代用できます。トースターにアルミホイルを敷いて10～13分ほどで完成しますが、ご家庭のトースターによって焼き時間は変わる可能性があります。焦げ付きやすい場合は、アルミホイルを上から被せてください。
- 時間が経ってもサクサクが続くので、お弁当にも最適です。

One Point

あなたの作品を見せてください!!

てしごとキラリ

木工作品

作者 久保 哲夫さん
【中央長島支部】



もともとログハウスが好きでしたが、本物をあきらめ、ミニチュア作品を作成し始めました。しかし、時間も手間も非常にかかり作品制作が大変でした。そんな時、ホームセンターでちょうど良い木工材料と出会い、ティッシュケースなどの作品作りが始まりました。

退職してから本腰を入れ、10年くらいで100個以上の作品を作りました。製図も自分で作成し、一つと同じものはありません。窓やドアは開閉できます。根気が必要で、窓の作成だけでも半日かかり、完成までに1週間程度かかります。

材料によっては寸法が若干違ったり、湾曲したものもありますが、材料を無駄なく利用しながら、最終的に製図通り、ぴたりと納まった時は、感無量です。

作成途中には、次の作品の案が浮かびます。友人・知人にプレゼントし喜ばれています。

