

〔国民の生存権、国の社会政策的義務〕

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 今淳一

〒030-0847 青森市東大野2-9-2

☎017-729-3274 FAX017-729-3560

各事業所	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

H P 青森保健生協ホームページ
www.aomori-h-coop.com



青森保健生活協同組合 2024年度通常総代会報告 ①

〔2024年度のテーマ〕

誰もが健康で居心地よくくらしせる まちづくりへの挑戦

青森保健生協を多く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創造しよう

青森保健生活協同組合2024年度通常総代会は、感染対策を考慮し、時間を短縮させながらも、全総代参加での形式を取らせていただき、6月21日(金)、ホテル青森にて開催されました。横田祐介理事長から本総代会の開催にあたってのあいさつの後、2023年度の活動報告と決算、2024年度の事業計画と予算などが討論審議され、第1号議案から第5号議案まですべての議案が採決されました。

横田祐介理事長あいさつ



横田祐介理事長はあいさつの中で、民医連綱領、医療福祉生協連・青森保健生協の理念に基づき、無差別平等の医療と福祉の実現、人権が保障される平和な社会づくりに向けて努力を続け、法人が成長したことに

であり、自民党・公明党が国会を占拠している限り変わることはない」と述べました。また、「新型コロナウイルス感染症の取り組み」「生協間連携における健康づくりの継続」「組合員ふやし、出資金ふやし

関して組合員へお礼を述べました。

一方で、これからの青森保健生協の理念の実現は容易ではなく、政府の軍事路線の拡大によって社会保障費が削減されていくことは明らか

に対する組合員への感謝「昨年度の経営についての改善点」「社会保障運動・平和運動」など、2023年度の青森保健生協の活動について述べました。最後に、70周年記念事業では多くの組合員が参加し、青森保健生協の存在意義を再確認するとともに、地域とのつながりの強化にも貢献したことにふれ、「いつまでも住み続けたいまちづくり」のためにこれからも活動を進めていく決意を述べました。



議長 中畑 眞利子 総代(右)
那須 稔 総代(左)



連絡船

青森保健生協での活動を始めて、10数年経ちました。早いもので、「この言われ方は何」というような言葉を浴びせられまし

た▼新年度になり、名義変更行動であるお宅を訪問した時です。ご主人が亡くなられたとこのことで訪問すると、対話ができたので、訪問内容を話したその時、息子さんから「共産党だべ」「おらおっかね」などとまくしたてられました。「瞬間が真っ白になりましたけれど、まずは落ち着こうと思、対応しました。名義変更になるわけがなく、結果的に脱退の手続きをしました。以前冬の時期に「接遇が悪い」と苦情を1時間以上言われたことがありました。が、それを越えた出来事でした▼2024年度の総代会のテーマは、「誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくりへの挑戦」青森保健生協を多く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創造しようです。ひとりでも多くこの心を感じてくれる組合員が広まることを祈ります。

(理事 武井明子)



1号議案

総括

2023年度事業報告および
決算関係書類承認に関する件

「誰もが健康で居心地よく
らせるまちづくりへの挑戦」を
テーマに、そして「創業70周年
を記念しながら、みんなの願い
を実現する事業と運動を創造
しよう」をサブテーマとして、
3つの重点課題と3つの継続
的課題に沿って報告されまし
た。

あおもり協立病院は重点医
療機関として、コロナ5類以降
も積極的にコロナの患者さん
を受け入れ、生協さくら病院や
各クリニックは発熱外来や検
査、ワクチン接種などに取り組
んだことや、介護事業所におい
ては感染対策を徹底してきた
ことなど報告されました。

創業70周年記念事業を通じ
て、地域に開かれた青森保健生
協としての広がりをつくるこ
とが出来、安心して住み続けら
れるまちづくりを多くのの方々
と共に進めていくことを再確
認したと述べました。

4週8休導入は、継続課題と
なりましたが、医師の働き方改
革は、あおもり協立病院・生協
さくら病院の宿日直申請は許
可されたと報告されました。

組合員活動においては、出資
金ふやしが大変厳しい結果と
なったことや、大腸がん検診は
昨年度に引き続き10,000
件の大台を超えることができ
たと報告されました。

平和活動の取り組みでは、原
水爆禁止世界大会の報告会を
実施し、改めて平和への思いを
深めたことや、早朝憲法行動が
今年20年目を迎え、息の長い運
動となっていることが報告され
ました。

2023年度の決算報告で
は、事業収益は71億3599万
円となり、予算を1億4955
万円下回りました。また、
2023年度経常剰余金は
1億1458万円となり、予算
を4497万円下回りました。

経営到達については、今まで
堅調に推移してきた青森保健
にとって、この間がない目標乖
離であると述べた上で、法人に
内在する課題を克服し、患者・
利用者のニーズを捉え、経営活
動を前進させる必要があると
公認会計士から指摘があった
と報告されました。

2号議案

方針

2024年度事業計画および
予算案決定に関する件

2024年度を中心テーマは「誰
もが健康で居心地よくらせるまち
づくりへの挑戦」とし、「青森保健生協
を多く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
創造しよう」をサブテーマとして、2
つの重点課題と3つの継続的課題に
沿って提案されました。

重点課題では、診療報酬改定への対
応を踏まえ、あおもり協立病院は、一
部病棟機能の見直しを図ることや、
生協さくら病院は医療機能評価を受
審し、経営改善と医療活動の質向上
に取り組んでいくことが報告されま
した。また、デイサービスは3事業所
から2つの事業所へ集約を図り、持続
可能な介護事業所へ再編すること、デ
イサービスのつみの建物は、今後も組
合員の皆さんが集える場として活用
できるように準備をすすめているこ
とが提案されました。

職場環境の整備では、高ストレス
と判定を受けた職員が、法人外の産
業医による面談を受けられるように
改めることや、職場でのハラスメント
防止対策の措置を徹底し、専門の講
師を招聘した法人学習会を開催する
ことが報告されました。

継続的課題については、5月に開催
された「二斉まちかど健康チェック」の
他に、7月・10月・3月に県民生協各
3店舗で実施する「まちかど健康
チェック」への参加を呼びかけました。
また、健康体操サポーターは健康体
操班会開催数の増加に伴い、人数を
増やす必要があると述べました。

そして、一人ひとりを大切にする社
会をめざして、必要な医療・介護・福
祉にアクセスできない人たちへの相
談・援助するソーシャルワーク機能を
発揮し、「まず診る・援助する・何とか
する」を全ての事業所で実践してい
くことが提案されました。



今 淳一 専務理事

3号議案

役員報酬承認に関する件

賛成多数で可決されました。

野村 美津男 理事



4号議案

定款の一部変更に関する件

賛成多数で可決されました。



成田 保 理事

監査報告

秋田 輝男 監事



秋田輝男監事より、2023年度の
当該事業に関わる事業報告書及び
その付属明細書について、監事監査
規則に則り検討し、「適正に表示して
おり指摘事項は認められない」と報
告がありました。

特別決議

生協さくら病院
看護師 伊藤 柚杏



特別決議案「いのちが最優先される
社会をめざして、誰もが健康で居心地
よくらせるまちづくりをすすめよう」
について、生協さくら病院看護師伊藤
柚杏から提案され、拍手で採択されま
した。

5号議案

議案決議効力発生の件

全会一致で可決されました。

総代の発言から

※紙面の都合上、発言の一部を抜粋して掲載します

3名の総代より質問・意見が出されました。



成田 明雅 総代
(筒井支部)

問 今後の総代会の運営について、時間や人数を制限しての運営が今後続くことや、総代数が多いと会場で様々な苦労もあると思いますが、いまの総代定数が適正なのかどうか、また、多くの組合員がいる中で組合員の総意を反映させることは難しいと思うので、地域ごとに分散して積み上げた総代会開催を検討して欲しいです。各支部では総代定数に苦労しています。総代を担い手づくりとして位置づけた方針を今後期待します。



りますので、そこで多くのご意見をお寄せいただければと思います。

問 組合員増やしのために、地域の組合員で非組合員の方の情報をいただき、自宅訪問をしていきたいと考えています。いかがでしょうか。

答 組合員情報をお渡しするのは、個人情報取り扱いから難しいと考えています。コロナウイルス感染症が5類に変わって、地域組合員・職員組合員による地域行動も再開されました。そのような機会に支部・職員組合員が一体となって活動に取り組んでいきたいと考えています。いただいたご意見については、理事会でも議論していきたいと考えています。



細川 弘彦 総代
(浪館通り支部)

問 総代方針学習会の開催はありがたいのですが、毎回午前の開催なので、可能であれば午後の学習会の開催を希望します。

答 7会場すべて平日と土曜日午前のみの開催だったという点につきまして、申し訳なく思っています。来年度は必ず午後の時間も設けて、より多くの総代の皆さんが事前に学習する機会を確保していきます。



佐藤 武則 総代
(荒川高田支部)

問 協立病院開設時には多くの組合員が様々な診療科を期待していました。しかし、医師配置の関係で内科中心の診療科となっています。地域にあった医療とは何か、青森市民が青森保健生協の事業所に求めているニーズとは何かを知りたいです。その点について青森保健生協としてどのように考えているのか教えてください。

答 総代方針学習会などでも、開設当初から診療科が徐々に減っていき、病院、診療所、クリニックを受診する機会が減ってきているという声を頂いております。法人の医師配置についても、県民医連でも検討している所ではありますが、診療科が減少している点について、組合員の



期待に沿えず申し訳ないと思います。地域に求められる医療活動に関しては、おおもり協立病院は内科を中心とした二次救急医療機関として救急車を受け入れ、また、消化器・循環器を中心とした急性期医療、回復期機能としてリハビリ医療を担っています。診療科の追求とともに、地域組合員のニーズに答えられるような医療水準を維持できるようにこれからも努めていきます。



組合員活動表彰



《6課題達成支部》
浪館通り支部
石塚 まり子さん



《6課題達成支部》
海岸線支部
千葉 三千代さん

理事会報告

2023年度第15回 5月23日

1. 各専門委員会から理事会へ報告、提案事項がなされ承認しました。
2. 2024年度通常総代会の議案について決定しました。
3. 2024年度通常総代会関連について、議事日程案、大会役員案、特別決議案、表彰支部を承認しました。また、総会方針学習会の報告がなされ、総代から出された意見や質問を総代会で説明していくことを含め承認しました。
4. 死亡診断書については2枚目以降の発行につき料金徴収している運用を、1枚目の発行から料金徴収することに変更すること、また死体検案書作成にかかる自費料金を6,000円(税別)とすることを決定しました。

このような時、お気軽にお問い合わせください

- 住所、氏名が変わった時
- 引っ越しされた時
- 「くらしとからだ」の手配付に関する困り事
- 組合員さんがお亡くなりになられた時
- 医療・介護・暮らしの困り事



〈お問い合わせ先〉 青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888

支部総会を開催しました!

2024年度がスタートし、各支部で支部総会を開催しました。

支部総会では、昨年度総括と今年度方針を確認しています。新型コロナウイルス感染症は5類に変更されましたが、去年に引き続き感染対策をしながら行いました。各支部からは、くらしとからだ手配付や医療現場での対応、各事業所に関すること等さまざまな質問や意見が出され、充実した支部総会となりました。

また、2024年度の支部活動について意見交換しながら計画を立てたり、これからの支部活動を盛り上げていこうと前向きな姿勢が見られました。

元気に活動しています!

まずは班会に参加しませんか?



24.5.17 東部合同



24.5.25 海岸線支部



24.6.3 奥内・後潟支部



24.5.24 沖館支部



24.6.1 中央・長島支部



24.6.6 堤川支部



24.5.29 茶屋町・港町支部



24.6.3 浪打支部



24.6.1 山の手支部



24.6.7 油川・西田沢支部



24.6.10 千刈・篠田支部



24.5.31 金沢支部



24.6.8 観光通り支部



24.5.30 桜川支部



24.5.31 佃支部



24.5.25 小柳支部



24.6.9 西滝・三内支部



24.6.1 細越・安田支部



24.6.15 浪館通り支部



24.5.22 横内支部



24.5.18 幸畑支部



24.5.17 筒井支部



24.6.7 つくりみち支部



24.5.19 新城支部・石江支部合同



24.5.26 戸山支部

※質問の回答については、8月号のくらしとからだに掲載します。

- 購買生協、保健生協の違いについて分かりやすく教えてください。
- 班会中のケガで保険が下りるのは組合員だけですか？
- 地域訪問行動のお茶代は出しても大丈夫なのか。
- 通院していますが、自宅から近い病院に転院することは可能ですか？
- マイナ保険証を提示するしかないか、一部負担金は変わるのか。

総会で出た質問


総会で出た意見・感想

- 統一行動の大陽がんにキットで検査をしたら陽性が出た。統一行動でのキットの配布はとも大切だと思っ。
- くらしとからだの手配付をすることによって、会話や声掛けができるのはいいことだと思っ。これからも続けていきたい。
- デイツツみかたりで毎月一回程度喫茶やカラオケをやってほしい。
- 班を結成して人と集まる場をつくり、ちよとした会話をすることは大事だと感じる。

おおもり協立病院開設30周年
協立クリニック開設20周年
記念

歴代の
事務長
インタビュー

第3回
おおもり協立病院
鎌田 敦子
就任期間
1999年12月6日～2007年3月31日



協立病院開設30周年、協立クリニック開設20周年おめでとうございます。

私は、1999年12月から2007年3月まで協立病院の事務長を務めました。

青森民医連と青森3法人の悲願であったおおもり協立病院の誕生でしたが、当時は青森保健生協の累積欠損が16億円に達し、経営の立て直しが待たない状態でした。ベッド稼働率のアップ、外来患者数の拡大、夜間・救急の受診は断らないなど、今では医局から猛反発を受けるようなこともお願いし、先生方も真剣な議論を経て取り組んでくれました。また、医療の質の向上をめざして医療機能評価の受審を受けたときは、毎夜深夜まで準備に追われていました。審査員から「皆さんの努力が見えた。よく頑張りましたね。」と言われた時には、管理者一同やっとならぬ思いで胸がいっぱいになりました。

東日本大震災の日、停電によりエレベーターが使えなくなった安方クリニックで、ショートステイの夕食配膳の手伝いを終えて本部へ向かっているとき、辺り一面暗闇の中に煌々と電気がついて一際光り輝くおおもり協立病院の姿がありました。「私たちの希望の病院がここにある、地域の人々の灯台となつていつまでも輝き続けてほしい」と切に願ったことを今思い出しています。

ああもり協立病院・協立クリニックがこれからも30年・40年と地域と組合員のいのちと暮らしを守る砦として力を発揮して下さいます。



◎定期増資にご協力ください。

青森保健生活協同組合 機関紙「くらしとからだ」

2024年度 **モニター募集**

機関紙委員会では、組合員の皆さまにとってより身近で役立つ機関紙の作成に向け、毎月アンケートにお答えいただくモニターを募集いたします。

- 任期** 2024年10月～2025年3月まで
※再来年度よりモニター期間変更のため、任期が変更となります。
- 応募方法** 青森保健生協組織部(017-762-5888)へ電話連絡、もしくは右記の2次元コードの申込みフォームからご応募ください。
- 応募締切** 2024年9月1日
※今後、アンケート用紙もしくは2次元コードからも回答いただけます。



お問い合わせ先 青森保健生協 組織部 機関紙委員会事務局 古館・小山内 ☎017(762)5888

看護助手
急募

私たちと共に働きませんか?
働きやすい時間で
ご相談に応じます。



年齢 70歳まで

勤務時間 時間は相談に応じます。
(日中でも夜でも可)

お仕事内容 病棟や患者さんの周りの環境整備、
患者さんの身の回りのお世話
(食事・清拭・移送・排泄など)、
物品の補充や整理整頓、
夜間の患者さんの見守りなど

性別不問 **資格不問**

お問い合わせ先 ああもり協立病院 看護長室 橘まで(017-762-5500)

おらほの
支部紹介 19

つくりみち支部です

こんにちは！つくりみち支部です。私たちは12名で運営委員会を実施し、今後の支部活動について和気あいあいと計画しています。

や「大腸がん検診のおすすめ訪問」を最初に実施した支部です。約10年ほど前、近所のスーパーの前で看護師と組合員で血圧測定やチラシ配りを行ったことが始まりでした。今は法人主催のまちかど健康チエックのお手伝いをする程度ですが、また地域で実施したいなと思っています。

つくりみち支部は、つい先日まで新型コロナウイルス感染症の影響で活動を制限していましたが、班会や仲間ふやし・出資金ふやしの声掛けなど、徐々に活動を再開しています。

また、つくりみち支部は、今では毎年行われている「まちかど健康チエック」が開かれました。支部総会後、相馬副理事長が腰・膝についてのお話をされ、質問される方に答えさせて頂きました。

とがとも楽しみます。この他にも、様々な活動を再開していきたいと考えておりますので、皆さんのご参加をお待ちしております。
(運営委員 和田文榮)



ちよつとひとこと

◆5月31日、金沢支部総会が開かれました。支部総会后、相馬副理事長が腰・膝についてのお話をされ、質問される方に答えさせて頂きました。

◆一年で最も好きなバラシーズン到来です!!毎年一株ずつ種類を増やし、庭も華やかです。これから何年も続けられるよう、健康に気をつけたいと思います。
(浪館前田 齊藤靖子)

◆「くらしとからだ」の手配付、毎月ありがたうございます。お陰様で、毎月のクイズに楽しく参加させて頂いていただいております。
(本泉 佐々木とき子)

◆私も質問したかったのですが、椅子の立ち座りが大変です。相馬副理事長がわざわざ席まで来てくださいました。色々話を聞いてくれ、アドバイスもしてもらい、元気をもらいました。その後も会場が2階なので降りるのが大変です。

◆仕事をリタイアしましたので、これからは班会で健康体操などに積極的に参加して、健康に気をつけたいと思います。
(幸畑 成田徹)



◎組合員証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ています。

中部クリニックニュース



中部クリニックのその後について

中部クリニック 事務長 秋山 和範

中部クリニックが2022年10月にリニューアルし、日常の診療活動も軌道に乗ってきたと感じています。

患者数は全国の診療所と同様にコロナ禍前より減少はしていますが、地域のかかりつけを目指して外来診療・在宅診療に今まで以上に力をいれて診療を行っています。



待合室

特に、採血検査の結果が当日の診察で確認できることで糖尿病や脂質異常症で治療している患者さんへの治療にも効果を発揮し、患者さんからも喜ばれております。

院内の組合員ルームも多くの支部・班や組合員の方に利用していただいておりますが、地域の方も含めてもっと多くの方に利用していただき、「つどいの場」としていただければと考えております。



組合員ルームでの班会の様子



デイサービスでの機能訓練

花壇ボランティア

5月11日、花壇ボランティアが開催され組合員計17名が参加しました!



きれいな花壇になりました!

当日は天気にも恵まれ絶好のガーデニング日和となりました。1週間前に雑草取りをボランティア委員で行い準備万端の状態を迎えました。



参加されていた組合員さんからは「花壇が綺麗になって嬉しい」「今年も出来て良かった、天気にも恵まれた」など喜びの声が溢れていました。

組合員と職員で交流をしながら楽しいひと時となりました。



お花の森吉山ハイキング

2024年 日程 7月21日(日)

場所 森吉山 (秋田県・1,454m)



定員 40名

高山植物が見ごろの「森吉山」に登り、健康な体や心づくりをしませんか。往復ゴンドラを利用して、標高差287m・3時間のコースを、ゆっくり4時間かけて登り下りしますので、階段を休まず登れる程度の脚力をお持ちの方なら登山が初めての方もOKです。

申込締切 7月16日(火) ※40名になり次第締め切ります。

集合 ①6:30 青森中央市民センター横
②6:45 協立クリニック駐車場

解散 青森中央市民センター横
18時30分の予定

参加費 3,000円(往復ゴンドラ代金込み)

持ち物 防寒具(標高が高いので平地より9度低い)、
昼食、水、おやつ、手袋(軍手も可)、雨具等

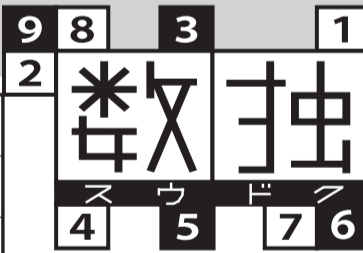
服装 底の厚い靴(トレッキングシューズが好ましい)、
下着は化繊・動き易い服装

申込み先 参加申し込み者は、氏名、集合場所を明記して事務局・成田へEメールかショートメールで申込んで下さい。
Eメール mirai@kb4.so-net.ne.jp
ショートメール用携帯番号 090-7796-0573

小雨決行 悪天予想時は、前日午後中止の連絡をします

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。

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



クイズで頭の体操!

ルビ

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。

【応募方法】ハガキに下記を記入し、ご応募ください。
「住所・氏名・年齢・電話番号・二重枠内の数字の合計・コメント」
コメントは本紙に一部編集の上で掲載されることがあります。
【宛先】〒030-0847 青森市東大野2-9-2 青森保健生協組織部 宛
【締切】7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39名/正解36名
【当選者 高橋三津江(幸畑)・川村百愛(荒川)・相澤貴子(浜田)・小笠原和繁(小柳)・工藤美智子(蓬田)・金田和典(大野)・石田照美(松原)・木村久美子(富田)・成田恵美子(幸畑)・佐山正廣(本町)】
※7月中旬、図書カードを発送します。

5月号の答え トザンシーズン



◎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。

主催
健診・健康づくり
委員会

自然に触れ、健康な
身体や心をつくろう!!

ウォーキングのつどい

定員
50名

日にち 2024年9月28日(土)

コース 花岡プラザから道の駅なみおかアップルヒル
(4km、約80分)

出発時間 9時20分 東部市民センター駐車場
9時30分 合浦公園駐車場
9時35分 青森市役所横(日本銀行横)
9時50分 西部市民センター駐車場



花岡プラザから
展望台までは
数百メートル緩やかな
上り坂があります。
展望台からアップルヒルまでは
数百メートル下り坂と
なっています。

参加費 500円(当日、バスのりばにてお支払いください)
※組合員でない方も申込みできますが、
ウォーキング当日に加入手続きをお願いします。

申込期間 8月1日(木)~8月31日(土)
※定員を超えた場合は抽選:抽選日9月2日(月)
・グループ申込は3名まで可。
・9月上旬に申込者全員に抽選結果を郵送で案内。

申込方法 青森保健生協組織部(Tel.017-762-5888)へ申込み
※グループ申込の場合は、代表者がグループ全員の氏名・住所・
連絡先をご確認の上、お申込みください。

タイム
スケジュール 9:20~9:50 バス出発
10:30 花岡プラザ到着 準備体操、諸注意等
10:40 ウォーキング開始
12:00 道の駅なみおかアップルヒル到着
昼食休憩(各自用意) ※売店、食事処あり
13:00 バス出発
13:30~14:00 各停留所へ到着、解散
※参加者の体力状態や天候によって時間が変更になることがあります。

小雨決行 荒天時は中止になる場合があります。
判断は前日15時とし、中止の場合のみ参加者全員に連絡します。

あやめ館

生協間連携における健康チェック 報告

つくだ店

5月25日、県民生協11店舗とマエダストア蟹田店にて一斉まちかど健康チェックを実施し、多くの組合員・職員が参加しました。県民生協のご厚意で青森市内すべての店舗にて実施しました。217名の方が健康チェックに参加し、血圧測定、体脂肪率測定・体組成計などを使った簡易健康チェック、保健相談、大腸がん検診のすすめなどを行いました。



さくら館

アカシア館

マエダストア蟹田店

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 栄養士 遠藤 紗知子

魚の缶詰にはやわらかくなった骨も一緒に入っているのでカルシウムが豊富です。
混ぜて炊くだけのレシピなので、忙しい朝の1品やお弁当にもおすすめです。

★さば味噌煮缶で炊き込みご飯★

【材料】2合分(茶碗約4杯分)

- 米 2合
- さばみそ煮缶 1缶
- みりん 大さじ2
- 酒 大さじ1
- 醤油 大さじ1/2
- 和風だしの素 小さじ1/2
- 油揚げ 2枚
- ごま油 小さじ2
- いりごま(白) 大さじ2
- 生姜 1片(20g程度)
- 大葉 5枚



【作り方】

- 1 生姜と大葉は千切りにし、油揚げは油抜きをして食べやすい大きさに切る。
- 2 お釜に研いだ米、さばみそ煮缶の煮汁、Aを入れてから、分量外の水を2合の目盛りまで注ぎ、全体を軽くかき混ぜる。
- 3 さばの身と油揚げをのせ、炊飯する。
- 4 炊き上がったら、ごま油、いりごま、生姜を加えて、さばの身をほぐすように全体を混ぜる。
- 5 器に盛り、大葉をのせて完成です。

エネルギー	497kcal
たんぱく質	15.1g
脂質	17.8g
炭水化物	67.8g
食塩相当量	1.3g

OnePoint

・缶詰の原料は一般的に旬の時期の物が使用されています。
・密閉状態で加熱されるため、栄養素が失われにくいという特徴があります。

てしごと作品
募集しています!!

てしごとキラリ

ガーデニング

投稿者
佐藤 恵子さん【横内支部】

自宅の庭に数種類の花を植えています。毎年種が落ち、そこから芽が出てどんどん本数が増えていきました。手入れがとても大変ですが、色とりどりのきれいな花にいつも癒されています。



ポピー



デイジー



ルピナス



キンポウゲ