



# 憲法9条25条が 生きる社会に転換を 安心して暮らせる社会をとりもどそう

第114号 2010年7月号(毎月10日発行)

発行 生活協同組合ヘルスコープおおさか  
発行責任者 池田 憲  
〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24  
☎06-6915-8855 F A X 06-6915-8822  
編集 広報委員会

## ヘルスコープおおさかの現勢

2010年5月31日現在

組合員数 79,829人  
出資金 1,704,199,500円  
平均 21,348円

ホームページアドレス

http://www.health-coop.jp/index.html

E-mail sosikibu@health-coop.jp

\*転居・家族の異動等があった場合、上記にご連絡下さい。

## 第11回通常総代会



発言する戸板総代  
(生江支部)

6月27日  
(日)第11回  
通常総代会が  
総代439名  
(内書面によ  
る出席28名)  
オブザーバー  
等、合計69



5名の出席で、天満橋の工  
ルおおさかで開催されまし  
た。古田文介理事の閉会宣  
言の後、議長に、職員伊  
佐信隆さんと総代の古田  
皓子さんが選出され、続け  
て各種委員会が設置されま  
した。

初めに金谷邦夫理事長が  
ら、「マネーフレストが1年  
も経たないうちに破棄され  
ました。後期高齢者医療制  
度は4年間据え置き、さら  
には65才まで年齢をさげら  
れようとしています。消費  
税を10%に増税すること  
も言い始めました。今日の仕  
事がないという声を診察室  
でも聞くこともあります。  
まもなく参議院の選挙、職  
員・組合員が一体となって  
組合員の暮らしを守る政治  
を取り戻しましょう。」と  
の挨拶がありました。次に  
生活協同組合おおさかパ  
ルコ、城東鶴見公舎をな  
くす患者と家族の会、医療  
労組おおさか等のご来賓を  
代表して、大阪府生活協同  
組合連合会会長理事の津村  
明子様と、大阪民主医療機  
関連合会事務局長の川添一  
彦様より、「生協大阪府連で  
の医療生協の存在は心強く

### ◆ヘルスコープおおさかの基本理念◆

ヘルスコープおおさかは、保健、医  
療、福祉の事業と運動を通して、一人  
一人の人間が大切にされ、生きる喜び  
が実感できる地域社会をつくります。

政権交代から1年もた  
ないうちに、公約がくつが  
えされ、大阪の経済は冷え  
切り状態のなか、突然出さ  
れた消費税増税論、社会保  
障拡充の為に増税必要と、  
一方的な報道。裏には法人  
税減税がセットされています。  
この消費税は医療材  
料・器材の購入にはかかり  
ますが、医療費には転化で  
きず、医療機関の一方的負  
担になり、ヘルスコープで  
年間7000万円。これが  
倍になれば私たちの事業運  
営はできなくなる大変な事  
態になります。  
また、日本は毎年3万人  
もの自殺者を出しています  
が、先日、うえに生協診療  
所地区で、介護と医療費負  
担を背に70代の方が自殺と

### 安心して住み続けられる 街づくりは医療生協の任務 ヘルスコープおおさか理事長 金谷 邦夫

感じる。様々な矛盾だらけ  
の日常生活のなかで、生協  
への加入と、一緒に活動し  
ていこうというよびかけを  
強めたい。今年の民医連  
総会で綱領を改訂した。無  
差別平等の医療をまもるた  
めに粘り強い運動をすすめ  
憲法9条・25条が生きる社  
会に転換を」等のご挨拶を  
いただきました。池田憲専  
務理事、今江清満常務理事  
から議案提案に引き続き、  
理事会から2つの特別報告  
「NPT再検討会議参加報  
告」(室谷理事)、「虹の健康  
まつり」の成  
功を」(小  
森理事)が  
されました。  
その後の討  
論では、23  
名の方から  
の発言(内  
15名は文書  
発言)があ  
りました。  
7つの議案  
は全て賛成  
圧倒的多数  
で採択され  
ました。最



新しく選任された理事のみなさん  
左から川野さん、宗田さん、南場さん、津田さん、  
福富さん

後に総代会特別決議(2面  
に全文)を総代の野上正恵  
さんが読み上げ、拍手で確  
認されました。今年も、永  
年勤続職員の表彰が行われ  
62名を代表して、30年勤続  
のあかがわ生協診療所の池  
田寿人さんが表彰状を受け  
取りました。最後は水野俊  
和副理事長の閉会挨拶で締  
めくくられました。  
この総代会決定に基づき  
これから1年間、職員・組  
合員が協力して、安心して  
暮らせる社会を取り戻す活  
動をしていきましょう。

### 第11回通常総代会 議決結果

議案	内容	反対	保留	賛成
1号議案	2009年度の活動まとめと2010年度事業活動方針承認の件	0	1	多数
2号議案	2009年度決算承認の件	0	2	多数
3号議案	2010年度予算案承認の件	0	2	多数
4号議案	役員報酬決定の件	1	3	多数
5号議案	総代会運営規約一部変更の件	0	0	多数
6号議案	役員選任の件	1	2	多数
7号議案	日本医療福祉生活協同組合連合会への加入及び日本生活協同組合連合会からの脱退の件	0	0	多数

いう悲しいことが起きまし  
た。診療所とのかかわりが  
薄らいだため、悩みの相談  
にもめなかつた実態があ  
ります。地域が壊れている  
と感じます。  
地域のことは私たち一  
手だけではどうにもならな  
い。行政や地域の他団体も協  
力して、安心して住み続け  
られる街づくりは医療生協  
の重要な任務です。  
私たちの組織もきたえて  
いかなければ、第11回総代  
会はその出発点になります。

### 虹の ネット

今年度から中学生以下の  
子供を扶養している保護者  
に、子供手当が支給され  
また高校の授業料が公費負  
担となりました。しかし、  
喜んでばかりはいられませ  
ん。「子供の養育を社会全  
体で支援する」という観点  
と、「所得控除から手当て  
へ」との考えの下、16歳末  
満の扶養控除と、16〜19歳  
の特定扶養控除の上乗せ部  
分が廃止されました。その  
結果名目だけ所得が増え、  
所得税、住民税の上がる人  
があります。それだけに  
どまらず所得制限のある全  
ての事柄に影響が出ます。  
手当が受けられなくなっ  
たり、減額されたり、国民  
健康保険料などの負担が増  
えたりします。一つの事が  
多くのことの影響を与え、  
庶民は搾り取られるだけ搾  
られるという構図になって  
いるようです。加えて、消  
費税の増税が選挙の争点で  
すが、今まで以上に大企業  
や高額所得者は減税され、  
庶民は「みんなで支えあ  
う社会作り」だとして税(保  
険料含む)負担(4人家族  
で16万も)が増えようとし  
ています。私は中学時代に  
公民の授業で、「税は所得  
の高い人から多くとり、所  
得の低い人に社会保障で、  
それを還元する」と学び、  
社会保障とは素敵な考えだ  
と思ったことは、いつの間  
に何処へ行ったのでしょ  
うか。今一度日本国憲法の原  
点に立ち返り、「ゆりかご  
から墓場まで」の社会保障を  
充実させるために、学習と  
運動を強めていきたいと思  
います。(山本 佐代子)

11月7日

# 虹の健康まつり 『虹のパラリンピック』 笑顔を送ろう

年月の歩みは早いですが、4法人合併・ヘルスコープの誕生からもう10年経ったのかという感じがします。  
10年間でヘルスコープがおおさか病院をはじめ、診療所の新築移転が進み、地域に「ヘルスコープ」が浸透してきたな、という印象はありますが、10周年の記念のまつりを期に更に

広げていければ、と思っています。  
「地域の夢をみんなの力でかたちにかえる。」このテーマの通り、組合員と職員の出し合い、励まし合って、子どもから高齢者まで楽しめるような企画を作りたくて考えています。ボランティア大募集中です。  
組合員の皆さんと一緒に頑張りましょう。  
古澤秋美(理事・まつり生協診療所地区担当)

『虹のパラリンピック』を行います。普段ヘルパーとして関わっている利用者さんの笑顔が溢れるような企画を作りたくて考えています。ボランティア大募集中です。  
組合員の皆さんと一緒に頑張りましょう。  
古澤秋美(理事・まつり生協診療所地区担当)



日程 2010年9月23日(木・祝)  
①10:30 ②13:30 ③16:30  
開場は各回30分前  
場所 エル・おおさか大阪府立労働センター  
京阪・地下鉄谷町線「天満橋駅」より西へ300m  
料金 800円ヘルスコープおおさか組合員価格  
主催 生活協同組合ヘルスコープおおさか

## 健康まつり実行委員会より

フラダンスと一緒に踊りませんか?

まつりの中央舞台と一緒にフラダンスを踊りたい人を募集します。  
申し込み・問い合わせ ヘルスコープおおさか・まつり実行委員会まで  
(06-6915-8855)

## 全地区で高齢者訪問 介護申請や生活相談も

参加者の声

支部担当の職員と「お元気がいいか」「お困りなことありませんか」とふだん会う機会が少ない高齢の組合員さんを訪問。なかには身体が不自由になって施設に入所や親族のもとへ行った人もありましたが、毎日の食事や運動に気を付け、健康診断も受けてまだまだ元気ですという多くの人に会えました。商売は現役という80代のご夫婦、おしゃべりで買い物に行くのが楽しみのという90代の女性とときどき仲よしがあつまつたおしゃべりがストレス解消

「お悩みサービス」  
「ほのぼの」  
中央区にオープン  
認知症になっても安心



「お悩みサービス」  
「ほのぼの」  
中央区にオープン  
認知症になっても安心  
「お悩みサービス」  
「ほのぼの」  
中央区にオープン  
認知症になっても安心

## くらしの 制度 紹介

先日、第1回目の4月号を持参され「生活保護」の記事を書いた人に相談したい、という方が来られました。その法律を自分で学習をされ相談活動をされておられること、読んでいただくことがつ

## 生活保護

コープおおさか病院医療相談室  
ソーシャルワーカー  
中村 結  
生活に困ったら生活保護の申請は早めに行いましょう。申請は早めに行いましょう。申請は早めに行いましょう。



15年ほど前から、胃潰瘍や十二指腸潰瘍の原因として、胃の中にヘリコバクターピロリ菌(以下ピロリ菌)という細菌がいることがわかり、また胃癌との関連性も示唆されるようになってきました。ピロリ菌に感染する人はほぼ全員が胃炎をおこします。症状は軽い上腹部痛程度ですが、時に強い腹痛を訴えることもあり

## ピロリ菌について

コープおおさか病院  
内科医師 西上 喜房

## 診察室から



おこなうと胃潰瘍、十二指腸潰瘍の再発が3割まで抑えられます。  
また、ピロリ菌陽性者は0.22倍の頻度で胃がんを発症するといわれています。ピロリ菌陽性者のうち胃がんが発症するのは0.5%以下ですが、胃がん患者からみれば

## コープおおさか病院・診療案内

診療科目	月	火	水	木	金	土
内科	○	○	○	○	○	○
循環器特診	○	○	○	○	○	○
呼吸器特診	○	○	○	○	○	○
無呼吸いびき外来						第2土
心療内科(完全予約)						○
外科	○	○	○	○	○	○(2・4)
整形外科	○	○	○	○	○	○
泌尿器科	○	○	○	○	○	○
皮膚科	○	○	○	○	○	○
眼科※	○	○	○	○	○	○
糖尿病特診	○	○	○	○	○	○
小児科	○	○	○	○	○	○
歯科	○	○	○	○	○	○
健康診断	○	○	○	○	○	○
女性外来	○	○	○	○	○	○
糖尿病特診			毎金15:00~18:00			○
胸部疾患			○(1・3)			
泌尿器 ED外来			○(1・3)			
心療内科(完全予約)						○
循環器特診			○			○
乳児検診・予防接種			○			○
リウマチ特診						○(2・4)
小児科			○			○
歯科			○			○
婦人科健診			○			○
神経内科			○			○
女性外来			○			○
内科	○	○	○	○	○	○
循環器特診	○	○	○	○	○	○
外科	○	○	○	○	○	○
眼科			火曜日・19時(1・3週のみ)			
整形外科	○	○	○	○	○	○
泌尿器科	○	○	○	○	○	○
皮膚科	○	○	○	○	○	○
小児科※	○	○	○	○	○	○
歯科	○	○	○	○	○	○
禁煙外来	○	○	○	○	○	○

## 特別 決議 虹の健康まつりを成功させ、 私たちの願いが実現できる社会をめざそう

生活協同組合ヘルスコープおおさかが誕生して10年が経過しました。私たちはこの10年の間に、安心して地域で暮らし続けたいという願いを実現するため、コープおおさか病院の建設を柱に、四つの医療、歯科診療所、ケルボアムやデイサービスなどの介護施設を守る等として建設してきました。また、地域での支え合いのネットワークを組合員が主体となり充実させてきました。  
これらの活動を通じて、医療生協があればこそ命や安心が守られているの思いが多く寄せられています。ヘルスコープおおさかの活動は組合員の誇りであり、職員のプライドです。10年を迎え、この活動を再確認し、さらなる地域要求の実現に奮闘することが求められています。  
「学校給食が唯一のまともな食事」、子どもが給食を家に持ち帰り、皆で食べている。こんな状況が報告されています。日本の社会は急速に貧富の差が拡大し、貧困率はOECD加盟国の中で一番高い超格差社会へと転落しました。全国民の20%が生活保護基準以下の収入で暮らし、一人親世帯で20%という高い比率になっていきました。フリーターやパートとよばれる貧困の真ん中に放り出されている若者からは「人生に何の希望も持てない」「いつぞ戦争でもなつてくれた方がましだ」との悲しい声が聞こえてきます。この貧困、格差社会は、毎年3万人以上を自殺に追い込み、戦中のイナフ戦争の犠牲者をも上回る数となっています。ほんとうに日本は平和な国と言えるのでしょうか。  
私たちの願いは、生まれてきた命が、健やかに育ち、人としての人生を過ごすこと、命を全うすること、今の日本の社会は私たちの願いとはかけ離れた状況といえます。  
昨年8月、民主党を中心とする新たな政権は、このゆがんだ社会を何とか変えてほしいと願う国民の圧倒的支持に、2010年6月27日、生活協同組合ヘルスコープおおさか、第11回通常総代会で、以上、決議です。  
今年、11月7日に創立10周年を記念して鶴見緑地で「虹の健康まつり」が開催されます。テーマは「地域の夢をみんなの力でかたちに変える」です。ヘルスコープおおさかの組合員、職員が追い求めてきた願いを形として実現するため、今何が求められているのか再度話し合うことが必要です。そして全組合員、全職員の思いを一致させることで、まつりの成功へとつなげていくことが強く求められています。  
まつりは、新たな活動の方向を一致させ、第一歩を踏み出す節目として地域に大きくアピールする場です。まつりを通じヘルスコープおおさかここにありと高らかに宣言しましょう。まつりがさらなる団結と希望への出発点となるように、全組合員、全職員が全力で奮闘することを宣言します。

## いま、憲法が輝くとき

代表団結団式  
2010世界大会  
ヘルスコープおおさか  
とき 7月26日(月)午後6時30分  
ところ コープおおさか病院  
2階会議室  
記念講演 渡辺 治さん  
(一橋大学名誉教授)

## 夏の看護体験(インターンシップ)のご案内

期間 2010年8月11日(金)~8月20日(金)のうち1~2日間  
対象 ・看護学生(全学年対象)  
・看護学校受験を考えておられる大学生・社会人の方(30歳まで)  
内容  
☆病院(一般病棟・回復期リハビリ病棟・手術室)  
☆診療所(デイサービス・往診)  
☆訪問看護ステーション  
申し込み締切 7月30日(金)まで  
奨学金制度(月々55000円)詳細はお問い合わせ下さい  
申し込み先  
コープおおさか病院 看護学生担当 吉永  
大阪市鶴見区鶴見3-6-24 電話06-6914-1100  
n.yoshinaga@health-coop.jp

## 1日医師体験参加者募集

日程 7月28日(水)、8月3日(火)  
8月13日(金)  
その他日程は要相談  
時間 午前10時~午後4時(終了予定)  
場所 コープおおさか病院  
対象 医学部進学希望の高校生  
予備校生  
定員は各日6名です。  
申し込み コープおおさか病院・西井  
(医学生担当)まで電話かメールでお願いします  
電話 06-6914-1100  
メール igakusei@health-coop.jp

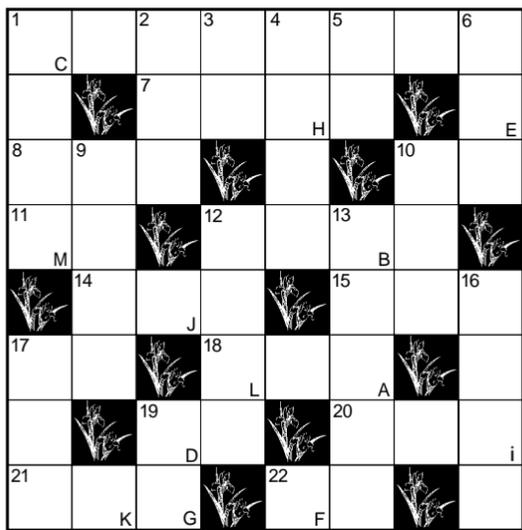
## 「下水道科学館」見学会

7/31(土) PM3:00  
集合 PM2:30  
阪神「淀川駅」  
参加費 無料  
申し込み・問い合わせ  
うえに生協診療所  
06-4304-3120  
(担当・渡部)  
主催  
ヘルスコープおおさか  
環境委員会

## 「暮らしのなんでも相談会」

毎週木曜日午前10時~12時。コープおおさか病院の外来受付までお越し下さい。生活と健康をまもる会(城東・鶴見)のベテラン相談員が担当します。  
○第5木曜日はありません。  
問い合わせ 組合員活動部(06-6915-8855)  
理事会だより  
第12回理事会が6月12日(土)4時から17時10分まで理事36名中24名、監事は4名中2名の出席で本部ビル5階にて開催されました。(総代会前の議案確認に必要な日数を確保するため、通常の第3週より1週間早く行われました。5月の経営報告は収支が日程上確定しておらずありませんでした。)  
(報告承認事項)  
\*理事会委員会の報告承認の件 社保平和委員会からは平和のとくみで、NPT再検討会議に参加した報告会を8箇所の地区別総代会議でおこなったこと、7月4日(日)平和行進の要領説明、原水禁世界大会派遣の地区代表選出状況と併せてこの代表団結団式を7月26日(月)におこなうと報告がありました。環境委員会から環境に関する施設見学会を、7月31日(土)此花区の大阪市下水道科学館にする予定であると報告がありました。ヘルスコープおおさか版環境テキストについての提起がありました。  
\*組合員活動関連 5月~6月におこなった75歳以上の高齢者訪問行動の各地区からのとりくみ報告をおこないました。全体ではこの間、約1500件を訪問し、介護の申請や生活相談、受診など利用に結びついたケースが多くありました。使用する名簿上の整備をきちんとおこなうこと、この月間だけでなく今後も高齢者訪問を続けていくことが共通した意見として出されました。他には班会月間やサマー増資のとりくみについても意思統一をはかりました。  
\*介護事業関連 7月1日より蒲生居宅介護支援事業所をなかはま在宅センター横に移転し、名称を「コープケアプランセンターなかはま」とすることやコープケアプランセンター城東となりヘルパスステーションを蒲生診2階に移転する報告がありました。「鶴見区にグループホームをつくる会」実行委員会報告と次回理事会で建設業者を決定したいとの報告がありました。うえに地区の認知症対応型デイサービス「ほのぼの」は7月1日の開所予定です。  
\*その他 総代会当日の議案、役員等の確認をおこないました。諏訪永田支部が新たな支部として承認されました。コープおおさか病院 胃透視機器増設計画、予算等について提案がだされ承認されました。夏季一時金の支給のため銀行から借入提案があり、承認されました。

# クロスワードパズル



ヒント 半年に1回は受けましょう。A～Mまでを並べると答えがでます。

ヨコのカギ  
①地上波でも大都市圏で03年12月から始まりました。受像機は高画質ですが、高価です

⑦鳥などで見られます。生後まもなく見たものに付いていく学習の習性のこと

⑧巣穴をつくり、集団で生活、都会でもたくましく生きています

⑩海岸に押し寄せる○○

⑪秋の山の味覚。イカにお

おわれています

⑫野球で1シーズンに打率打点、本塁打数の成績がいずれも一位となった選手を○○○○王といいますが

⑭満席で座れないまま観劇すること

⑮似通っていること

⑰期待し、目当てにしていること。○○が外れる

⑱卒業単位が足りないのを受けました

⑲公園などでよく見かけます。平和の象徴

⑳かつて岡山県宇野と香川県高松を結んだ○○○連絡船

㉑援助すること

㉒相手をとまどわせること。○○に巻く

タテのカギ  
①電子式の卓上計算機のこと。初めて発売された1960年代当時は1台数

②肩こりから歯痛を起こしてしまいました。6月号の「タオル体操」早速実践してみました。(徳田万季)

③「わいわいコーナー」5月号のカーフレイズへふくらはぎのトレーニングをするようになってから、足がつかのり少なくなりました。(奥村知栄)

④三人寄れば、先ずは体の話健康で輝いていたい。それには口に入れる物も大切だと思います。お料理も載せてください。(土肥勝子)

⑤「わいわいコーナー」では料理と体操を隔月でお届けする予定です。(広報委員会)

⑥支部総会なるものに初めて参加。核兵器廃絶の運動に一生懸命動いてくださった方が、こんな身近におられることを知り、うれしくて感謝の念でいっぱいです。(塩賀千鶴)

⑦毎月ニュースをいただき感謝しています。当選者の所に知った人の名前があると、思わず「うれしい」と声が出ます。元気を出して毎日を送っています。(坂口房子)

⑧主婦一年生ですが、毎号実家にて楽しく読んでいます。(菊池陽子)

⑨会社に行っていた時は、休日健診。リストラされた今は普段の日に健診。(M・H)

⑩ヘルシーコープの休日健診は大変嬉しいです。利用者の立場になって頑張ってください。ありがとございます。(内川節子)

⑪休日健診は、毎年誕生日に受けています。忘れないように。(小西礼子)

5月号の答え  
キュウジツケンシン



5月号の答え  
「キュウジツケンシン」  
応募数77通 正解数74通

当選者  
(旭区) 藤原和子、八上勝義(城東区) 伊藤博朗、菅沼豊三郎、小畑桜子、柳瀬素行、糸田川和子、松原良子、土肥勝子、山本正博(生野区) 旭利雄(鶴見区) 高木千鶴子、武田里奈、長田和子、小西礼子、藤田チエノ、岡崎友哉、岩井章(東成区) 宮川清、松田千里

## 図書券があたります

応募方法  
ハガキに、答え、郵便番号、住所氏名(年齢・電話番号)は任意を明記し、本紙へのご感想(ご意見)をお書き添えのうえ、左記へお送りください。正解者、記事掲載者の中から抽選で20名様に図書カード500円分をお送りします。締め切りは8月10日までとし、9月号で当選者を発表します。まだ生協に未加入の方は応募を機会にぜひご加入ください。  
(宛て先)  
〒533-0053  
大阪市鶴見区鶴見3-1-6  
124ヘルシーコープおさが  
か広報委員会

# 読者のページ



楽しく笑顔で健康に  
谷内加代子さん  
(放出支部)

## 私の健康法

城東診療所のヨガ教室で先生をしています。楽しい事が大好きで、自分のことだけ考えず、他の方の健康も願って運動を続けています。人のお世話をする事も大好きなんです。30代の頃はよく病気をしていました。40代になってヨガを習い始めて、50代に元職業としていた看護師の知識も活かしながら、他の方にヨガを教えるようになりました。私のヨガは、基本のヨガに健康ヨガ体操としてダイエットや頭の体操的なものもとり入れた独自のものです。今では毎日、どこかで2時間近くの教室を開いている

状態です。体が疲れるとすぐに風邪をひいてしまうので、毎朝乾布摩擦を続けて20年になります。これをやらないと気持ちが悪いです。自分の体は自分で守ります。それでも時々無茶をして喉を痛めたりするんです。城東地区のバスツアーでは、カラオケダンスを披露してみんなで楽しみました。雨降りで見に行つて、花の咲いていないツアーでしたが笑顔の花が咲きました。新舞踊を習い続けて30年、社交ダンスを習い続けて20年。私の健康法は継続とまわりの人を楽しんで、笑顔にすること、そして、健康に、と願うことです。

## 読者からの便り

・「わいわいコーナー」5月号のカーフレイズへふくらはぎのトレーニングをするようになってから、足がつかのり少なくなりました。(奥村知栄)

・三人寄れば、先ずは体の話健康で輝いていたい。それには口に入れる物も大切だと思います。お料理も載せてください。(土肥勝子)

・「わいわいコーナー」では料理と体操を隔月でお届けする予定です。(広報委員会)

・支部総会なるものに初めて参加。核兵器廃絶の運動に一生懸命動いてくださった方が、こんな身近におられることを知り、うれしくて感謝の念でいっぱいです。(塩賀千鶴)

・毎月ニュースをいただき感謝しています。当選者の所に知った人の名前があると、思わず「うれしい」と声が出ます。元気を出して毎日を送っています。(坂口房子)

・主婦一年生ですが、毎号実家にて楽しく読んでいます。(菊池陽子)

・会社に行っていた時は、休日健診。リストラされた今は普段の日に健診。(M・H)

・ヘルシーコープの休日健診は大変嬉しいです。利用者の立場になって頑張ってください。ありがとございます。(内川節子)

・休日健診は、毎年誕生日に受けています。忘れないように。(小西礼子)

# ヘルシークッキング教室

野菜をたっぷり  
ダイエットレシピ



## わいわいコーナー

『わいわい』はヨガ教室などのグループエクササイズ(1回500円から)や料理教室(1回1000円)を実施しています。詳しくはお問い合わせください。  
電話06-4257-3300(本部ビル1階)

### 千草和え

〈材料〉(1人分)  
・キュウリ10g・大根40g・人参 5g  
・大葉 1枚・酢 3cc・濃口しょうゆ 3cc  
・出し汁 2cc

〈作り方〉  
1. キュウリ、大根、人参は千切りにし、軽く水気を絞っておく。  
2. 大葉も千切りにして、絞った野菜に混ぜる。  
3. 混ぜ合わせておいた調味液を加えて、和える。

カロリー16kcal  
塩分0.5g

### 鮭のチャンチャン焼

〈材料〉(1人分)  
・生鮭1切・キャベツ60g・もやし20g  
・しめじ10g・酒 2cc・みりん 3cc  
・味噌 7g・濃口しょうゆ 3cc

〈作り方〉  
1. キャベツを5cm角に切り、もやしは洗ってザルに上げて水気をとる。しめじは石づきを取って、ほぐす。  
2. アルミホイルを20センチ四方に切り、鮭の皮が下になるように置き、野菜をのせ、上から合わせておいた調味液をかけて、きっちり包む。  
3. オープン、予熱なしで焼き温度250度、焼き時間約23分で焼く。

カロリー146kcal  
塩分1.1g