



4月からスタート

明日の健康、私たちの拠点

淡路こぶし通り診療所



地域訪問

4月から大阪市東淀川区の淡路診療所がこぶしこぶし通り診療所に移転統合し、「淡路こぶし通り診療所」として再スタートします。

統合に向け、1月から3月にかけて全地区から参加した職員と組合員が地域訪問を実施しました。診療所の新体制の案内や、皆さまの不安に対して丁寧な説明を行いました。

健康を守る『夢の箱』をつくりたい…。ふたを

淡路診療所の建物も引き続き活用します



淡路診療所の建物には、介護相談センター・小規模多機能施設「なないろの家」・訪問看護ステーション「わかば」と組合員活動部が残り、引き続きこの地で事業を行います。

開けると、安心の医療・介護、頼れるスタッフ、充実した健診、そして地域のつながりがあふれ出す。今回の診療所事業所統合は、そんな未来を実現するための新しいスタートです。

医療・健診・在宅支援などの力を一つに集め、「ここに来れば安心」と思っていただけける場所を作っていきます。

組合員さんはじめ地域の皆さまが笑顔で利用できる診療所へ、私たちはこれからも健康という夢

をたくさん詰め込んで地域の皆さんと歩んでいきます。(関連記事:4・5面)

【住所】大阪市東淀川区豊新1-3-1
【電話】06-6379-6466



職員と組合員集合(地域訪問出発前に)

アツアツ餃子作り みんなでペロリ、

ほくせつ地区 北部第二支部 料理教室班会



うわさの班会



暑い夏には、窓の無い台所にいるのがつらく、夕方には微熱が出てしまう私。

北部第二支部の料理教室 行きたくないなあ…でも仲間の顔をみたら元気でるかも！と参加。手作り餃子なんて何年ぶりだろう。息子の喜ぶ顔も…。

を沢山もち帰って帰って、フライパンで再加熱。おいしいっ！ うまいっ！二人でペロリとたいらげた。



いびきや無呼吸 症状に合わせた対処法を

コープおおさか病院歯科 歯科医師 結城徳之

診察室から



現在、睡眠時無呼吸患者は成人の5人に1人存在するとされています。これは睡眠中に、いびき・無呼吸・低呼吸により、酸素を安定的に取り込むことが出来ない状態が不規則かつ周期的に繰り返される病気です。

睡眠が妨げられることで、心臓に過度な負担が生じ、循環器疾患の合併症を併発しやすくなります。2型糖尿病や高血圧・高脂血症などの全身疾患を有する方も睡眠時無呼吸を併発している可能性が高くなります。治療のためには、CPAP療法やOA治療など患者さんごとの原因と程度に合った治療法が選択されます。医科では、就寝中に持続



CPAP



睡眠時無呼吸症候群用マウスピース

陽圧呼吸療法（CPAP）というマスクを装着し、空気の圧力で気道を広げて保つという治療法があります。歯科では、マスク装着のわずらわしさ・違和感や、空気が流入することに不快感があるなどCPAP使用が困難であった方に対して口腔内装置治療（OA治療）が

行われます。OA治療は、マウスピースを装着することで気道を拡大する治療法ですが、すべてのかたに効果があるわけではありません。鼻詰まりや口呼吸、日中の眠気や頭痛がある場合は、耳鼻科や睡眠の専門外来で相談されることをお勧めいたします。

「非戦」の意思を 未来へ受け継いで



アメリカ・イスラエルのイラン攻撃と憲法九条の碑

2月28日アメリカとイスラエル軍はイランに対し軍事作戦を開始

しました。爆撃によりすでに1300人以上の犠牲者が出ています。小学校にミサイルが撃ち込まれ170人以上の子どもたちが犠牲になりました。「力こそ正義」という暴挙です。国連憲章、国際法に違反するイラン攻撃に対し日本政府は「武力の行使は国際紛争を解決する手段として永久にこれを放棄する」とした日本国憲法9条の立場から即時攻撃の中止を求めるべきです。そのように言い切れる首相を持ちたいと国民のひとりとして心から願います。

昨年5月皆さんと力を合わせ憲法九条の碑を建てました。「核も戦争もない世界をめざして」「非戦」というメッセージは過去を顕彰するものではなく、私たちの未来への指針です。

「命あるものすべてを戦争の破壊と悲惨から守るのだ」という信念を子どもにうえつける教育、そして子ども文化はその上に成り立つものでなければならぬ。漫画家手塚治虫の言葉です。戦争の悲惨を語り継ぎ、憲法9条を守ること、世界に広げることの大切さを子どもたちにしっかりと伝えていきたい。

（八尾クリニック 所長 大井 通正）



2月26日 健康チャレンジ2025ゴール集会

今年も広がった健康の輪

〈学習講演講師〉
鳥取大学

竹田 伸也 先生



2月26日、阿倍野区民ホールでおおさかまるごと健康チャレンジ2025ゴール集会を開催しました。府内の生協・友の会から240名を超える方にご参加いただき、大いに盛り上がりました(医療福祉生協おおさかからは137名の参加)。

学習講演は脳いきいき班会でおなじみの鳥取大学の竹田伸也先生による「認知症について」です。班で認知症の予防に取り組むことの大切さや地域での認知症の見守りについてお話をされました。「支え合い、助け合って楽しく生活できることが認知症の防止になるということがわかりました」「助けてといえる近所関係がつけられたら」などの感想がよせられました。

チャレンジまとめ報告では、多くの方がグループで参加され、組合員以外の方にもひろがっていることがわかりました。来年度も続ける多くの方が回答されました。

お楽しみ抽選会では20名の方に「鯖しとルトセット」と「金沢カレー」をお渡ししました。

リハビリ室から健康や介護予防について元気になる情報をお届けします



歩く・立つ能力が低下すると...

第12回 ロコモティブシンドローム①

コープおおさか病院 理学療法士 阿部 広和

ロコモの原因の“記”

ロコモティブシンドロームの原因は、大きく2つに分けられます。

- ①加齢や運動不足による筋力低下や骨の弱化
加齢により筋肉や骨の量が減少すると、立ったり座ったり、歩かための機能が低下します。これが運動不足につながり、さらに筋力低下やバランス能力の低下を引き起こします。
- ②骨や関節など運動器に関する病気(骨粗しょう症、変形性関節症など)
「骨粗しょう症」「変形性関節症」「変形性脊椎症」などがあります。なかでも「骨粗しょう症」は転倒や骨折のリスクが高く、重症例では寝たきりになる可能性が高まります。



“ロコモ”は身体を構成する骨や筋肉などの運動器、“シンドローム”は症候群を意味します。運動器の衰えにより、「歩く」「立つ」といった能力が低下する状態を「ロコモティブシンドローム」(以下:ロコモ)といいます。ロコモが進行すると介護が必要になったり、寝たきりになることもあります。

組合員ドック健診を受けましょう



組合員基本健診、組合員ドック健診をお受け下さい。ドック健診では、基本の検査項目に加えて、胃がん検診（胃透視もしくは胃カメラ検査）や腹部エコー検査など、より充実した内容で体の状態を詳しく調べることができます。大阪市在住の60歳以上の組合員は無料です。

胃カメラ(上部内視鏡)検査も実施

症状がある場合の保険診療での検査はもちろん、健康診断でも胃カメラ検査を受けることができます。気になる症状がある方や検査をご希望の方はご相談ください。



ここに来れば安心!! 医療・健診・在宅支援が一つに

淡路こぶし通り診療所 事業内容のご紹介

診療体制がさらに充実

地域の皆さんの健康を支えるため、より安心して利用できる医療体制を整えています。一般内科に加え、消化器、呼吸器、循環器、糖尿病・内分泌・腎臓疾患などを専門とする医師が診療を担当しています。整形外科、小児科も実施しています。



訪問診療を積極的に行っていきます

通院が困難な方への訪問診療にも積極的に対応します。医師と看護師がご自宅を訪問し、継続的な診療や健康管理を行います。住み慣れたご自宅で安心して医療を受けられるよう、ケアマネージャーや介護事業所とも連携して支援していきます。

組合員無料送迎を実施

淡路診療所～淡路こぶし通り診療所間を約20分毎にピストン運転を行います（利用状況により運行の見直しを行います）。また要介護の方や、体調不良など通院に不安がある方への個別送迎も実施しています。詳しくはお問い合わせ下さい。



デイサービスからデイケアへ

これまでのデイサービスから、よりリハビリを充実させた「デイケア（通所リハビリテーション）」へと変わります。リハビリや健康管理を通して、生活機能の維持・向上を支援していきます。

◆代表団の感想

「3・11 襲撃平和行進は日曜でもあり、全国各地のノボリが林立し、多くの参加で盛り上がりました。イスラエル、アメリカによるイランへの攻撃もあり、世界平和のための日本の役割はますます重要であると再認識しました：樋口」「知らないことが多かった。核の技術を繋ぐため、爆発させない実験を続けているが、トランプは爆発させる実験をしようとしている事も知りました：矢谷」「第五福龍丸の事は小学校6年生か中学校1年生の時に映画で観た記憶があります。あの映画だけは鮮明に覚えています。集会に来て良かったです。これからも機会があれば来たいです：吉田」



（社保平和まちづくり委員会 安達 隆雄）

現地での3・11集会、久保山愛吉さんのお墓がある弘徳院までの墓参行進、墓前祭に参加し、核兵器廃絶・核兵器禁止条約への署名・批准を求める運動に、被爆国日本は先頭に立たなければならぬと実感しました。

日本は、1945年8月6日広島、9日長崎、1954年3月1日第五福龍丸と3回の原水爆による被害を受けています。今年のピキニデーには大阪民医連から41名が、うち医療

核廃絶の願い受け継いで

被災72年2026年3・11ピキニデーに参加して

福祉生協おおさかからは組合員4名、労組10名の計14名が参加しました。これまで、第五福龍丸と久保山愛吉さんのお名前程度は知っていましたが、詳しいことは知りませんでした。第五福龍丸以外にも多くの漁船が被曝し、焼津だけではなく、千葉、和歌山、高知の漁船も水爆の白い粉を浴びて多数の乗組員が被曝されたことを知り驚きました。

「機関紙配布協力のお願い」 機関紙「りえぞん」はボランティアさんに配布協力いただいています（近所10〜20部程度）。ご協力いただける場合はQRコードより連絡をお願いします。



私は82才で、大阪警察病院の近くに住んでいます。玉造筋から下寺町間が配達範囲で、部数は58部、それに加え5人の方にポストおろしをしています。今は、機関紙を縦二つ折りにしただけで配達していますが、以前は縦二つ折りにしてフルネームを書いた封筒を付けていました。

私の支部は足を悪くされた方も多く、機関紙を配れなくなったり部数を減らさざるを得なくなったりした方もおられます。どなたか、ご自宅近くを機関紙配りしてくださる方が現れると嬉しいですね。

月に一度の「りえぞん」の配達は、早朝6時に家を出ます。天王寺区は坂が多くて、下寺町の生玉神社近くのマンションで配ってから谷町九丁目交差点まで上がるのに、自転車を押して上がっています。

た。それを見兼ねた次男が、アシスト自転車を買ってくれましたので、坂の上り下りも楽になり、以前は、配達が終わるのは11時をまわっていたが、おかげで、雨の日にも合羽を着ているときでも、10時30分過ぎには終わるようになりました。

真田山支部 副支部長
西村 恵美子さん(82歳)



息子から貰った自転車 坂道もスイスイ大活躍

生活の`自立、支えます

蒲生厚生診療所 通所リハビリテーション(デイケア)



蒲生厚生診療所の5階に通所リハビリテーション(デイケア)はあります。デイケアには、様々な専門職がいます。リハビリ専門職の理学療法士・作業療法士を常勤で配置し利用者さんの目標に合わせたリハビリを行っています。介護福祉士をはじめとする介護職員は、経験豊富で介護のことだけでなく、優しく自立を支えてくれる職員がたくさん。1階は診療所ですので、医師や看護師とも連携が取れるのも、診療所併設の蒲生デイケアの強みの一つです。病気やケガをしても安心して自宅で生活ができるように職員一同心がけています。利用して元気になった、性格が穏やかになったなどご家族様が変化に驚かれることもあります。短時間～長時間リハビリ、入浴の有無までご希望に沿って調整できます。無料で見学・体験ができますので、ケアマネージャさんを通して申し込み下さい。なお、通うことが難しい方には訪問リハビリも行っています。是非、ご相談下さい。

蒲生デイケア【住所】大阪市城東区蒲生3-15-12 蒲生厚生診療所5階【TEL】06-6931-3807

「ばあばは、だいじょうぶ」
あおぞら本だな
楠 章子 作 / いしいつとむ 絵

いつでも「だいじょうぶだよ」って聞いてくれてたつばさ君のばあばがわすれる病気になってしまいます。老い、認知症、介護、とても難しい問題がつばさ君の目線で描かれています。読んでいて家族のつながりについて他人事と思えず深く考えさせられました。



あなたのオススメの本を教えてください
絵本のほか、おすすめの本がありましたら是非紹介してください。本の題名、作者、紹介者名と紹介のコメントを200字でお願いします。ご連絡は右のQRから。




紙が動き出す魔法の体験

田島地区南支部 折り紙班会

4年前の2022年2月に南支部にたまり場「きらら」ができた時に折り紙班会をはじめました。48歳から89歳の10名が集まって、みんなで作くりあげた作品が「きらら」を華やかに彩りさせてくれています。

どの人も折り紙は初めてで、本やスマホを見ながら作りたいものを決めてから開始です。1人では仕上げまで何日もかかる作品もみんなで作ればたちまち出来上がります。どの作品も見事です。

四季折々の作品やその年の干支、くすだま、リース、お花、折り鶴などつくってきました。細かい作業も、指先や楊枝を使ってこなしていきます。一枚の紙が魔法にかかったように作品ができあがりおもしろいです。「最初に考えた人が素晴らしい」と感動！「折り紙をするようになって孫にス



みなさんの作品

マホのユーチューブの使い方教えてもらった」「今日も1日笑わしてもらって感謝」「たまり場」きらら」ができたから集まれるようになってよかった」など話してくださるみなさんは、きららびと輝いています。

(地区運営委員 吉田 一江)

健康診断はネット予約OK
みなさんからの健康診断をお待ちしています。お申し込みは下のQRから。



組合員の無料法律相談
4月10日(金)・5月8日(金)
午後6時～8時

【開催概要】毎月第2金曜日(1人30分・完全予約制)
【相談担当】杉島 幸生 弁護士(関西合同法律事務所)
【場所】コープおおさか病院1階 医療相談室にて
【予約・問い合わせ】TEL 06-6912-5137～8
医療福祉生活協同組合おおさか本部組合員活動部まで

中央エリアの公式LINEアカウントです
「友だち登録」は下のQRから



@820blthw



あかしんを忘れてないよ 訪問先で歴史に思いを馳せる

「ほかほかサタデー」生江2丁目ドック宣伝活動

毎月第3土曜日恒例の「なんちゃらサタデー」。今回はほかほか陽気の下、あかしんお膝元の生江2丁目を訪問しました。看護師とケアマネがそれぞれの支部の組合員とタッグを組んでドックの宣伝に回りました。予約こそいだけなかったものの、玄関先で深く話し込んで病気の悩みを聞いたり、過去のあかしんへの苦情を聞いたり、非常に有意義な訪問でした。みんな忘れてないよ、あかしんのこと！

骨密度や握力測定 学んだことは広めて

ほくせつ地区 健康チェックサポーター養成講座



ほくせつ地区では「健康チェックサポーター養成講座」を開講しています。みなさんご存知の通り、健康チェックは地域まるごと健康づくりに欠かせない取り組みです。その大切な取り組みにもっと多くの組合員さんに関わってほしいと、毎年実施しています。今年「8つの健康習慣と2つの健康指標」についての講義から始まり、「骨密度測定の方法と結果の返し方」「握力測定の意味・やり方、医療福祉生協とは」の全3回実施します。参加者からは「自信が少なかった」「学んだことを広めていきたい」との声をいただきました。これから実施する健康チェックでの活躍を期待しています。

介護施設って何してるの？



第1弾 介護施設見学ツアーを開催

都島地区・淀川地区では介護施設見学ツアーを全支部で計画中です。きっかけは、支部運営委員会時に「介護施設の場所は知らない」「40年住んでいるが、場所は知っているが何をしているのか分からない」と意見がありツアーを計画しました。



今回は、友渕支部でグループホーム高倉、都島デイケアを見学にいきました。参加された運営委員さんからはグループホームについて「過去の企画などの楽しそうな写真

を掲示したら雰囲気が変わるかも」などの意見が出され、デイケアについては「職員さんが元気」「利用者さんと職員さんが和気あいあいとされている」「3階にトレーニングマシンがあるのはすごい」「知名度をあげる工夫を！」などの感想をいただきました。引き続き見学ツアーを開催していきます。



仲間こころ 62

山本北支部
八木 朝枝さん

福祉施設35年の経験を生かして 仲間の生き甲斐応援

私は35年間、福祉施設で仕事をさせて頂き70歳で退職。これまでの体験を活かし、ボランティア活動を通じ、趣味の舞踏をはじめ、認知症サポーター養成講座に参加、そんな中、八尾市地域推進委員の山本哲也先生の薦めで、山本北支部の「支部センターゆめ」の活動に参加しました。

ある日の「支部センターゆめ」

強く孤独で自分を責めて病気になるりました。今となっては、自分を責めても何の利得もないことに気づき、健康で喜びを感じ、時間を自分自身で作る、そのことが夫に對する一番の供養と感ずるようになりました。今は「支部センターゆめ」でお世話にしてください、方々に感謝し、淋しさも消え、生き甲斐を感じております。

ですが、いざ身内になると長引く介護、認知症と分かっているも夫を健常な方と同等と錯覚し理解がつかず、きつく当たることもしばしば、けんかも絶えず大変な日々でした。しかし、亡くなった後は淋しさ・悲しみの他、後悔の念も

八木 朝枝さん プロフィール
85歳。平成7年介護福祉士取得、平成13年介護支援専門員取得。社会福祉法人寿光園(10年)勤務、社会福祉法人ホーム太子堂(25年)勤務。平成25年大阪市社会福祉協議会表彰、平成28年厚生労働大臣表彰。

お困りの方はお気軽に 組合員のための 無料法律相談

【予約先】東エリア本部
☎06-6726-6001まで
(場所) 東大阪生協病院
4月 2日(木) 午後3:00~5:00
4月16日(木) 午後6:30~8:30
5月 7日(木) 午後3:00~5:00
(毎月 第1木曜日 午後3:00~5:00
第3木曜日 午後6:30~8:30)

ケアハウスかわち野里 (軽費老人ホーム)

入居者募集!!

空き室 でました!!

- 完全個室で3食付の入居施設です
- 自治体からの補助金があり、費用も安価!!
- 入居しながら、デイサービスやヘルパーが利用できます

令和8年4月時点
での空き状況
2部屋



お部屋は6畳
バリアフリー
エアコン完備



広いお風呂で
ゆったり入浴♪

自宅で一人暮らしなど不安はありませんか。
お気軽にご相談ください。

TEL: 072-980-7201

担当: 小林まで

東大阪市横小路町 1-7-7

生協病院前

今こそ平和を求める声上げて



コープおおさか病院前

米国とイスラエルによる イラン先制攻撃への抗議行動

たとえ小さな取り組みでも…

戦争反対と言えば反日と言われる、平和を願うと言えば脳内お花畑と言われる昨今…。しかし平和憲法を変えて日本を戦争が出来る国に変えようとする動きが活発化する中でまた新たな戦争が始

まり子ども達の命が奪われています。今こそ街角から戦争に反対し平和を求める声を上げていかねば！と、急遽駅前でのスタンディング行動が決まり医師、職員、組合員が駆け付けました。

私達の取り組みは小さく流れを変えるほどの力はないかもしれませんが、でも何も変わらないと諦めてしまうことはできません。小さな取り組みも集まれば大きな力となります。皆さんそれぞれの街角で平和を求める取り組みを広げていきましょう！

(かわち野9条の会
長谷川 嘉美)

塾をキャンセルしたのに受講料が返ってこない

「契約書に返金しないと書いてある」と言われたけれど？

弁護士さんに 聞いて みよう！



回答弁護士
原野早知子 12

問い 子どもを塾に通わせることにし、3か月分の受講料を前払いしました。その後子どもが別の習い事をしたと言いつたので、塾は開講前にキャンセルしました。ところが、塾の運営会社は「キャンセルしても、前払いされた受講料は一切返金しません」と言い、返金し

てくれません。一度も通っていないのにおかしいと言っても「契約書に『返金しない』と書いてある」の一点張りです。何とかならないでしょうか。

答え あなた(個人)と塾(事業者)との間の契約には、消費者契約法の適用があります。消費者契約法10条は、「消費者の権利を制限する条項で、民法の基本原則に反して消費者の利益を一方的に害するもの」は無効と定めています。

あなたと塾との契約に、「契約解除(キャンセル)時に一切返金をしない」という条項が含まれていない。

プレも楽しめて気分転換にもなったので、こういう情報紙はありがたいです。

(東大阪市 かつき 46歳)

初めて豊中診療所を利用し、いろんな検査ができるのがよかったです、それで再検査となり、早期発見できてよかったです。

(豊中市 山下智子 60歳)

機関紙を届けて下さる方に感謝いたします。(お顔は存じませんが)

(城東区 今岡眞由美 62歳)

アメリカとイスラエルが突然イ

れていたとしても、そのような条項は、消費者の側の契約解除の権利を制限し、消費者の利益を一方的に害するもので、無効と考えられます。

あなたは、塾に対して受講料の返金を請求することが出来ます。塾の態度は強硬な様子なので、弁護士に相談したり、交渉を依頼することをお勧めします。

大阪法律事務所
大阪市中央区谷町九丁目3-7
中央谷町ビル2階
電話:06-4302-5153
★組合員であれば、初回相談料が無料です。

ランに軍事攻撃を始めた事に心痛めてます。アメリカ言いなりに軍費を大幅に増やそうとする日本も、いつ巻き込まれる事か…と落ち着きません。武力では解決しません。なにとぞ話し合いでの解決の道を探って欲しいと政治家の方々に願います。

(東大阪市 光本恵美 67歳)

無料の人間ドックを受診できてありがたく思います。健康のために、太極拳や健康体操を続けています。歳とともに、幸せや思い出も重ねていきたいものです。

(東成区 あっちゃん 69歳)

読者の声

この前、学校でポッチャ大会があったので、ポッチャの記事から伝わる楽しさなどに親近感が湧いたので面白かったです！このようなスポーツが広がって、気軽にみんなでできるようになって欲しいです！

(鶴見区 ゆめ 13歳)

忙しくてつい読まずに横に置いてしまうことが多いですが、久しぶりに読んで良かったです。ナン

いきいき脳活 まちがいさがし

クイズは、まちがいさがし・クロスワード・ナンプレの順に毎月出題します。

2つの絵でちがいが8つあります。右図A~Iから、ちがいのないエリアを1つえらびましょう



【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・ご意見など一言をお書き添えのうえ、下記へお送りください。正解者、記事掲載者の中から抽選で30名様に図書カード500円分をお送りします。ご応募は1人1枚（1mail）でお願いします。なお、ご記入いただいた内容は『読者の声』などへ氏名・年齢と共に掲載することがあります。ペンネームでもかまいません。



QRからでも応募できます

【締め切り】 5月15日(金)必着

【宛先】 〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24 医療福祉生活協同組合おおさか クイズ係

「2月号の答え」
スノーボード
応募514通 正解504通

サ	ク	シ	ク	ミ	キ
一	カ	ノ	ジ	ヨ	
ド	ク	リ	ス	ク	リ
ユ	一	カ	リ	ポ	
ミ	ン		ロ	ケ	ン

参加者が見事、医学部合格

合格の喜びの声 医師目指す皆さんを応援

1日医師体験参加者から医学部合格の報告をいただきました。私たちの事業所で受け入れた医師体験参加者から、医学部入試の結果報告が届きました。受験生の皆さん大変お疲れ様でした。引き続き医師を目指す皆さんを私たちは応援していきます。

医師体験開催情報は引き続き、大阪民医連の公式ラインから案内します。詳しく知りたいという方は、名前（フルネーム）と所属（学校）、学年、「りえぞん読みました！」とトークルームに送信をお願いします。

医学部合格喜びの声
「推薦で医学部入学が早めに

決まりホツとしています。ぜひ入学前にまた実習したいと思えます。」

「たくさん気にかけてくださりありがとうございました。今年から医学部へ通うことになりました。6年間精一杯頑張つてきます。」

「お問い合わせ」医学生担当
木村拓也（外線：090・1674・3432）



大阪民医連 医学部受験公式ライン



春キャベツの ロールキャベツ

レシピ担当: コープおおさか病院 調理師 三宅 和幸



- 材料(2人分)**
- 春キャベツ200g(大きい葉4枚)
 - <肉種>
 合びきミンチ..... 160g
 玉ねぎ.....60g
 塩こうじ..... 15g(大さじ1)
 卵..... 1ヶ
 パン粉.....30g
 - <スープ>
 水..... 400cc
 コンソメ..... 5g(固形1ヶ)
 ケチャップ..... 20g(大さじ1+小さじ1)
 - <添え野菜>
 スナップエンドウ..... 20g
 プチトマト..... 2ヶ

- キャベツは大きい葉の部分を4枚はがして3分湯がき、水気を切って少し冷ます。
- 玉ねぎはみじん切りにし、ボールに肉種を入れて粘りが出るまでこねる。
- ②は4等分し、キャベツの芯の部分において巻き、爪楊枝で止める。
- スープの材料を鍋に入れ、③を入れたら落し蓋をして弱火で約20分煮込む。
- ④の煮汁が少なくなってきたら添え野菜を加え3分煮たら出来上がり。

<1人分の栄養価> エネルギー350kcal たんぱく質22g 脂質16g 炭水化物30g 食物繊維2.5g 食塩相当量2.2g