

Health and life

2023

健康と生活

567号

(私たちの願い)

一人ひとりが人間として尊重される社会をめざし、様々な人々と手をつなぎあい、保健・医療・介護の事業と運動をとおして、健康で明るい地域をつくることです。

2023年5月末日現在

◆組合員数 43,648人
◇出資金 1,258,961,995円

発行所 徳島健康生活協同組合
徳島市下助任町4丁目9番地
吉野才治 電話088-654-8363
発行責任者 毎月1回1日発行

健康生協ホームページ URL <http://hcoopt.com>徳島健生病院ホームページ <http://kenkou-seikyou.com>

出会い、そして つながりに感謝！ ふれあいカフェ かんかん 1周年



プレオープン日！
みんなでオレンジロバ制作中



組合員さんによる折紙教室



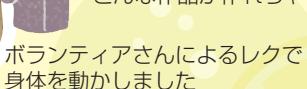
外部講師による
押し花教室



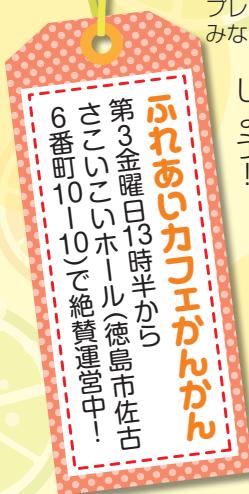
認知症VR体験。
認知症の人の
見ている世界を体验



こんな作品が作れちゃいます



ボランティアさんによるレク
身体を動かしました



「認知症の人やそのご家族が、そして地域住民の皆さんのが居心地の良い憩いの場を作ろう」そんな想いから立ち上げた「ふれあいカフェかんかん」ですが、5月で早くも1周年を迎えました。これまで徳島市地域包括支援センターの皆さん、徳島市や県立中央病院の皆さん、そして地域事業者の皆さんにもご協力いただいて運営をしてきました。たくさんの協力と想いが、このふれあいカフェかんかんを支えてくれているのだと、改めて思います。明日は我が身ということもあります。認知症に関する学習会も盛んに行われています。「認知症になつてから、最近では組合員さんの間でも安心して住み続けられるまちづくり」にはまだまだ課題が多く、道のりは険しいです。しかし、今回のようにたくさんの人との協力があれば少しづつ前進できると思います。そのためにもやはり皆さん一人一人のご協力が不可欠です。共に1歩1歩進んでいきましょう！

私のひとこと

海部支部
藤井



つぶやきコーナー

犬の散歩をしながら季節の移り変わりを感じています。桑の実や散歩中に見つけた野イチゴでジャムを作つて、

近所におすそ分け！

私のひとこと募集!!

身の回りのこと、最近思つこと、なんでも構いません(700字程度)。お手紙、FAX、メールにてお寄せください。(宛先は6面の健康クイズと同様)

「健康と生活」5月号の一面
いっぱいに並んだ若い人たち。
徳島健康生協2023年度
入職式の皆さんのはやくした面
持ちが印象的です。

1961年設立の徳島健康
生協はすでに60年を過ぎまし
たが、今世紀の半ばには地球
規模の自然破壊の深刻さ。日
本では人口減がさらに進む。經
産省は両方とも深刻だと警告
を発しています。2050年
問題です。

世界は今、ロシアの不当な
侵略からの戦争が、米国と中
国との軍事対立を呼び大きな
戦争への気配が濃厚になつて
います。岸田内閣は「反撃能力」
といいかえ「敵基地攻撃」を
可能にする政策をすすめてい
ます。

総代会においても理事会から何らかの意思表示があればと思つてあります。



參考文獻

001_04_00.pdf (meti.go.jp)

差し迫つては津波災害の心配もあります。大事なのは健康生協の職場として何よりも平和な医療環境を維持することです。医療環境は平和でないと本来の力を發揮できません。

には、今年入職
2050年

サフサフ唾液は、水分が多いので消化の促進を促したり細菌や食べ物を洗い流したり食べ物を胃腸に運んだりします。ネバネバ唾液は、タンパク質が多い唾液のため私たちの身体を守るために様々な働きをします。他にも口腔内の粘膜には無数の小唾

唾液は、唾液腺で作られています。
約9割が大唾液腺（耳下腺、舌下腺、
頸下腺）から分泌されます。
耳下腺はサラサラ唾液、舌下腺は
ネバネバ唾液、頸下腺は両方を分泌
します。

歯と健康

お薬手帳を活用しましょう

徳島健生病院 生田 佳津

このように唾液には色々なはたらきがあります。口腔内の健康が全身の健康につながっています。その一つに唾液が関係しています。お口の潤いをキープするのに唾液腺がマッサージや舌運動を行いましょう。

A close-up illustration of a woman's face, showing her hair and a mole on her cheek.

液腺が唾液を出しています。けれども、歯肉には小唾液腺はありません。食べ物を飲み込むことができるのも唾液のおかげです。

口の中がきれいなのも唾液のおかげです。

味を感じられるのも唾液のおかげです。

このように唾液には色々なはたらきがあります。口腔内の健康が全身の健康につながっています。その一つに唾液が関係しています。

き安全でスムーズな治療が受けられます。

ひとによつては、病院ごとに別々の冊子を作つてあることがあります。基本的には「一人一冊」とし、時系列で記録するようにします。

最近ではお薬手帳アプリもあります。それぞれメリット、デメリットはありますので、自分の使いやすいと思うものを選んで使うことをおすすめします。

闘病、療養そして退院を経た組合員さんの、入院中感じたことやエピソードを入院体験記として文章にしていただきました。健生病院での入院生活の様子をご紹介します。

【お鈴廊下】

4階病棟の東から西への長い廊下があります。長さは約60メートル。私の歩幅で約100歩。その廊下に突然鈴の音が鳴り響くことがあります。「上様の御成りへかはたまた白衣のドクターの回診か」…。私はこの長い廊下を「お鈴廊下」と名付けました。

健生病院へ受診すると、整形外科、外科、脳神経外科、内科・総合診療科でお世話になっている私です。この度、眼科の西内先生の紹介で、大学病院で左目の手術を受けられることになりました。10日間の大病院での入院の後は、健生病院での療養を希望しました。

【手】

大学病院で眼の手術を受け、麻酔から目覚めた私を、子どもたちが待っていてくれました。「お母さん、終わったよ。手術は成功したよ。よく頑張ったね。」としつかり手を握ってくれました。

【病棟へ愛をこめて】

一昨年「脊柱管狭窄症」で入院して、また今回2週間余り入院することになりました。スタッフの皆さんには大変お世話になりました。

健生にこんな活動があることを、皆さんに存じですか?詳しくは健康づくり事業部にお尋ねください。いろいろなことを助けてもらいます。

タクシーと一緒に乗り、受診の手続きやら長い待ち時間の話しあい。手やらをお願いしました。一人ではどうしようかと思っていたので、大変助かりました。

健生にこんな活動があることを、皆さんに存じですか?詳しくは健康づくり事業部にお尋ねください。いろいろなことを助けてもらいます。

そして私の入院中にスタッフのユニフォームがとても素敵なものに一新されました。他の病院にはないかっこいいユニフォームです。

健生病院は明るいし食事も美味

しいし、スタッフの皆さんのテキパキと働く姿に頭が下がります。おかげさまで、現在は視力も回復しつつあります。

那賀川支部 河野 孝子

わたしの

入院体験記



【食の楽しみ】

私の入院中の樂しみといえば、食事です。私流の食べ方を紹介しましょう。

朝食は、温かいみそ汁をいっつき飲み干します。昼食、夕食には

小鉢が2つ付きます。ワケギの酢味噌和え、ならえ、白和え。私の

好きなメニューです。まずはそれをいただきます。

次にメインディッシュをゆっくりといただきます。

残っているのはお椀に入った150gの白米です。箸を取り白米を一口に入れ、箸を膳に置き、30~50回噛みます。また一口白米を口に入れ、これを繰り返します。最後にお椀にお茶を入れ、お椀についていた飯粒を一粒も残さず食べます。おかげなしでもよく噛むとおいしく食べることができます。どうぞうさまでした。



【有償ボランティア 手とて】

大学病院での手術後は、健生病院へ転院入院しましたが、定期受診のため健生病院から大学病院へ行くことになりました。そこで付き添いを「手とて」の方にお願いすることにしました。

ほかにも次のようないい言葉を聞くことができました。

「この病院は組合員さんの病院です。私も入職して組合員になります。」「この病院は働きやすい職場です。」私は心中で拍手をして、頑張って!とエールを送りました。



入院中、若いスタッフさんから嬉しい言葉を聞くことができました。

た。入職3年目の男性看護師さん。「ピーピーのひよっこです。」と言

いながら、テキパキと仕事をこなしていました。

私の担当スタッフは今春入職した新人さん。「〇〇さん、〇〇さん」と私が言うと、「名前を覚えてください。ありがとうございます。」

ださつてありがとつづざいます。とニッコリ。

ほかにも次のようないい言葉を聞くことができました。

「この病院は組合員さんの病院です。私も入職して組合員になります。」「この病院は働きやすい職場です。」私は心中で拍手をして、頑張って!とエールを送りました。

ユニアーフォームがとても素敵なものに一新されました。他の病院にはないかっこいいユニアーフォームです。

健生病院は明るいし食事も美味

しいし、スタッフの皆さんのテキ

パキと働く姿に頭が下がります。

おかげさまで、現在は視力も回

復しつつあります。

皆さんには大変お世話になりました。

（海部支部 Mさん）

皆さんはハガキは届きましたか？

皆さんはこんな法律があるのを知っていますか？

健康増進法 第2条（国民の責務）

国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない。

各市町村が毎年皆さんのお家にハガキを送ってきてくれるのは、住民の皆さんに少しでも健康で長生きしてもらいたい、そのためにも自分たちの健康に目を向けてもらいたいという気持ちの現れでないかと思います。また、厚生労働省では「国民が健康で健康寿命と平均寿命の差が縮まるほど、社会保障負担の軽減が期待できる」とも言われています。

徳島健生病院健診センターも気持ちは同じです。ぜひともこれを読んでいる皆さんには健診を受けたいだときたいと思います。

皆さんの特定健診への関心は？

特定健診では血液検査で肝機能

～特定健診とがん検診～

皆さんはこんな法律があるのを知っていますか？

健康増進法 第2条（国民の責務）

国民は、健康な生活習慣の重要性に対する関心と理解を深め、生涯にわたって、自らの健康状態を自覚するとともに、健康の増進に努めなければならない。

各市町村が毎年皆さんのお家にハガキを送ってきてくれるのは、住民の皆さんに少しでも健康で長生きしてもらいたい、そのためにも自分たちの健康に目を向けてもらいたいという気持ちの現れでないかと思います。また、厚生労働省では「国民が健康で健康寿命と平均寿命の差が縮まるほど、社会保障負担の軽減が期待できる」とも言われています。

徳島健生病院健診センターも気持ちは同じです。ぜひともこれを読んでいる皆さんには健診を受けたいだときたいと思います。

そして皆さん、健診を受けただけではその意義は半減です。結果をしっかりと見て、生活習慣を改め

健康を守る



や腎機能、血糖や中性脂肪など生活習慣病に関わる検査を行います。

さて、徳島県民の特定健診の受診率はどうのようなものなのでしょうか？

今回は例として徳島市の特定健診受診率を挙げますが、2019年度で受診率32.2%という記録になっています。2020年度時点での全国平均の受診率53.4%だったことを考えると、徳島市は低い受診率であることがわかります。

ではなぜ受診率が低いのでしょうか？ 全国的に健診などを受けなかつた理由として多く挙げられるのは「時間がとれなかった」、「心配な時はいつでも医療機関を受診できる」「面倒である」というものがほとんどだそうです。皆さんのがん検診は隔年、大腸がん検診は毎年ハガキを利用できます。ハガキを使えない時は徳島健生病院で準備している検診メニューもありますので、「ご利用ください」。

「うちの家族にがんの人はいないから」という声を何度も耳にしました。もちろん遺伝が原因というがんもありますが、ほとんどは後天的な環境要因となっています。誰でもがんにかかる可能性は大きい

言い分、痛いほどよくわかります。しかし病気というものは皆さんご存知の通り、「症状が出てからでは治すのが大変」なものです。

生きているうちに一番若い今こそがご存知の通り、「症状が出てからでは治すのが大変」なものです。人は一刻と歳をとっています。

生きているうちに一番若い今こそが

健診を受けるタイミングではないでしょうか？

そして皆さん、健診を受けただ

けではその意義は半減です。結果をしっかりと見て、生活習慣を改め

ることに繋げたり、精密検査が必要な場合は見て見ぬふりをせずに必ず検査を受けましょう。

もう一つ大事なお話があります。特定健診受診率が上がることで国保料が下がるということを皆さんご存知でしょうか？ 德島市の国保料が高い理由は受診率が低いせいかもしれませんね。

死因1位にはなりません。

そしてこれを「治せるうちに早く見つけてしまおう」というのががん検診です。長い間受けていた人がや、そもそもやったことがない人はこれを機会にぜひ検診を受けてみましょう。

がん検診について

徳島市のがん検診ハガキを利用されると、徳島健生病院では「乳がん検診」「大腸がん検診」「前立腺がん検診」を安く受けることが

できます。乳がん検診、前立腺がん検診は隔年、大腸がん検診は毎年ハガキを利用できます。ハガキを使えない時は徳島健生病院で準備している検診メニューもありますので、「ご利用ください」。

「うちの家族にがんの人はいないから」という声を何度も耳にしました。もちろん遺伝が原因

といふ組合員であれば、協会けんぽの特定健診を受けると約6000円安く受けられる。

・ 第3火曜日14時～16時にレディース健診実施中（レントゲン技師・医師ともに女性スタッフが対応）

・ 組合員であれば、協会けんぽの特定健診に510円追加で心電図や貧血検査ができる。

・ 5月、7月、9月、11月、1月、2月に日曜健診を行っている。

・ 2020年の新病院移転の際に撮影機器（CTやMRI、マンモグラフィーなど）を最新のものに入れ替え。

などでしょうか。知っているもの

はありましたか？ これからも組合員の皆さん、そして地域住民の皆さんのがんのちと健康を守るために、健診に関する情報発信をしていきます。次回は9月号に掲載予定です。

徳島健生病院の健診で意外と知られていないこと

・ 特定健診を利用して人間ドックを受けると約6000円安く受けられる。

・ 第3火曜日14時～16時にレディース健診実施中（レントゲン技師・医師ともに女性スタッフが対応）

・ 組合員であれば、協会けんぽの特定健診に510円追加で心電図や貧血検査ができる。

・ 5月、7月、9月、11月、1月、2月に日曜健診を行っている。

・ 2020年の新病院移転の際に撮影機器（CTやMRI、マンモグラフィーなど）を最新のものに入れ替え。

などでしょうか。知っているもの

はありましたか？ これからも組合員の皆さん、そして地域住民の皆さんのがんのちと健康を守るために、健診に関する情報発信をしていきます。次回は9月号に掲載予定です。

生活に大切な目の健康

(13) 目の病気と自動車運転



健生病院 眼科
西内 貴子医師

徳島では、じ高齢でも生活の維持のために車運転が必要という方も多くおられます。目の病気で免許更新ができないことでも困りますね。

自動車運転普通免許の取得と更新の目の条件は

- ① 「両眼で0.7以上、かつ、一眼でそれより0.3以上」
- ② 「一眼の視力が0.3に満たない方、若しくは一眼が見えない方については、他眼の視野が左右150度以上で、視力が0.7以上」と定められています。まずは、裸眼またはメガネやコンタクトレンズできちんと矯正し

て、両目で①の条件がクリアできれば、大丈夫です。片眼が見えない場合、次に②にすすみます。よくみえる方がみえる範囲（視野）も確保されていれば、更新は可能です。

ただし、視力自体は〇.〇でや、運転危険度が高まる視野障害のある方が気づかないままになる場合があります。事故につながり、ニュースで話題になつたように裁判例もいくつかあります。あなたの視野は大丈夫ですか？



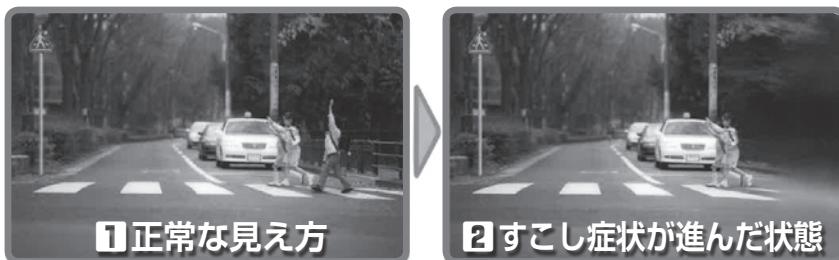
「視力の問題」

年をとると白内障などいろいろな病気で、みえにくくなります。メガネの度数もかわるでしょう。高齢者講習や免許更新前には、余裕をもって、視力を確認しておきましょう。メガネ作成には1週間以上かかります。病気がみつかった場合もすぐに改善できるとはか

ぎりません。白内障手術も数か月先まで混んでいる場合もあります。なおらない視力低下の病気もあります。

「視野の問題」

最近、対向車のフロントがまぶしくて運転しづらいという方が増えています。これは上記の目の病気が関与していることもあります。が、多くはヘッドライトの問題です。以前に比べ、非常にあかるくなっていること、そして走行時原則はハイビームでロービームはすぐ違い灯と推奨されていること（夜道での事故防止のためといわれている）と関連しています。



「Santen パンフレットより」

「まぶしさの問題」

最近、対向車のフロントがまぶしくて運転しづらいという方が増えています。これは上記の目の病気が関与していることがあります。が、多くはヘッドライトの問題です。以前に比べ、非常にあかるくなっていること、そして走行時原則はハイビームでロービームはすぐ違い灯と推奨されていること（夜道での事故防止のためといわれている）と関連しています。

「色覚の問題」

通常の色覚異常では、信号は判別できます。非常にまれに、全色盲という全部グレーの濃淡でみえている方では、判別できません。

最近、対向車のフロイトがまぶしくて運転しづらいという方が増えています。これは上記の目の病気が関与していることがあります。が、多くはヘッドライトの問題です。以前に比べ、非常にあかるくなっていること、そして走行時原則はハイビームでロービームはすぐ違い灯と推奨されていること（夜道での事故防止のためといわれている）と関連しています。

疲れていると、実際に注意力の及ぶ視野が狭くなったり、とつさの判断、行動につながりにくい場合もあるでしょう。空調で目が乾く（ドライアイ）とショボショボして、しつかり見づらいうこともおこります。

ご自分の目の状況や体調、判断能力なども冷静に評価して、安全運転を心がけたいものです。

診療時間表

急患の方は診療時間外でも受付ています。

【徳島健生病院】 TEL.088-622-7771 FAX.088-653-8480

都合により変更となることがあります。
詳しい医師体制表は健生病院の窓口でお渡しできます。

①午前 9:00~12:00	月			火			水			木			金			土 午前
	午前	午後	夜間													
②午後 14:00~17:00																
③夜間 17:00~18:00																
内科・総合診療科	○	○		○	○		○	○	○	○	○	○	○	○	○	
整形外科 月・水・金は10:00までの受付	○			○	予約		○			○			○			
外科 夜間:16:30~17:30	○		○	○			○			○			○	○		
眼科 午後:15:00~17:00	○	○		○			○	○		○	○	○	○	○	※2	
脳神経外科			○			○					※1		○			
健診センター	○		○			○			○		○		○		予約	

白内障手術も行っています

水曜午後呼吸器外来(予約)
も行っています木曜午前骨粗鬆症外来(予約)
も行っています木曜午後糖尿病専門外来(予約)
も行っています

※1 第1、第3のみ診療

※2 第1・第3のみ診療

健生病院の下記の部署に御用の方は直接お電話ください。

□ 健診センター 088-622-7847 □ デイケア(通所リハビリ) 088-622-7821

地域連携 相談室のご案内

徳島健生病院では組合員の「医療・介護・福祉・くらし」の困りごとに対し、さまざまな専門スタッフとともに解決していくことを目的に「地域連携 相談室」を設置しています。

何かお困りの方は一人で悩まずまずは下記の番号までお電話ください。

地域連携 相談室 Tel 088-622-7793

【健生石井クリニック】 TEL.088-675-1033 FAX.088-675-1147

①午前 9:00~12:30	月			火			水			木			金		
	午前	午後	前	午前	午後										
②午後 15:00~18:00															
△火・木曜午後は17:30まで	○	○		○	○		○	○		○	○		○	○	

※2018年9月より土曜日の診療を休診しています。

【健生阿南診療所】 TEL.0884-27-2848 FAX.0884-27-2849

①午前 9:00~12:30	月			火			水			木			金		
	午前	午後	前	午前	午後										
②午後 16:00~18:30															
※木曜日午後の内科診療は休診となっています。	○	○		○	○		○	○		○	○		○	○	
隔週(午後)眼科															

※2020年8月1日より火曜日診療を休診しています。

【健生西部診療所】 TEL.0883-78-2292 FAX.0883-76-3711

①午前 9:00~12:00	月			火			水			木			金		
	午前	午後	前	午前	午後										
②午後 15:30~17:30															
△火・木曜午後は訪問診療	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

※2018年9月より土曜日の診療を休診しています。

【健生歯科】 TEL.088-655-3011 FAX.088-655-0749

①午前 9:00~12:30	月			火			水			木			金		
	午前	午後	前	午前	午後										
②午後 16:00~18:30															
※木曜日午後の内科診療は休診となっています。	○	○		○	○		○	○		○	○		○	○	
隔週(午後)眼科															

○小児歯科、歯科矯正、インプラントもしています。(健生歯科、健生歯科なると)

【健生歯科なると】 TEL.088-685-4614 FAX.088-685-4665

①午前 8:30~12:00	月			火			水			木			金		
	午前	午後	前	午前	午後										
②午後 12:00~16:00															
※第4土曜日午後の診療を休診しています。	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	

※第4土曜日午後の診療を休診しています。

【健生きたじまクリニック】 TEL.088-698-9629 FAX.088-698-1851

①午前 8:50~12:00	月			火			水			木			金		
	午前	昼間	午後												
②午後 13:30~14:30															
③午後 15:00~18:30															
△金・土曜午後は15:00~16:00	○	/	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	△
※毎週木曜10:00~11:30 乳児健診															

☆出資金に関することや住所・名義変更のお手続きに関するお問い合わせは088-654-8363(本部総務部)まで☆



●健生在宅ケアセンター	TEL 088-622-8101
●健生さわやか在宅介護支援センター	TEL 088-653-1855
●とくしま健生ヘルパーステーション	FAX 088-622-3637
●とくしま健生デイサービスセンター	TEL 088-622-0371
●とくしま健生訪問看護ステーション	TEL 088-622-8102
●健生かがやき在宅介護支援センター	FAX 088-653-8477
●西部健生訪問看護ステーション	TEL 088-622-9858
●西部健生訪問看護ステーション(山城出張所)	FAX 088-622-3635
●健生西部デイサービスなでしこ	TEL 088-602-4777
●健生西部診療所(居宅介護支援事業所)	FAX 088-602-4778
●健生石井老健うぐいす	TEL 088-683-76-3716
●健生リハビリデイサービス	FAX 088-683-76-3713
	TEL 088-683-76-6455
	FAX 088-683-72-1011
	TEL 088-683-76-3703
	FAX 088-683-76-3711
	TEL 088-683-3166
	FAX 088-683-3167
	TEL 0884-27-2848
	FAX 0884-27-2849

組合員からのふわば

読者だより

久しぶりに受診してびっくり。近代的な装いに変わっていました。早くに行つて待つつもりで受診。座つていたらの時にもなつていなかつたのに、テキパキ応対してくれて、早く終わることができました。また、同じ患者さんにも親切にしていただき、ほのぼのとした気分で帰りました。

海部郡 福岡 すなほさん



中山馨さんの写真いつも楽しみに見ていてます。

今、花がいっぱい咲いています。夏の種をまいて大きくなるのを楽しみに水やりをしています。絵手紙でガーベラを描きました。

徳島市 小林 信子さん

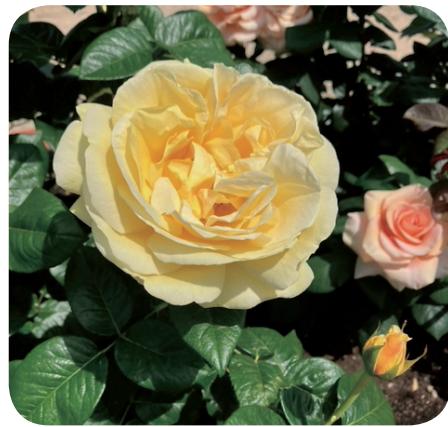
花しょうぶが咲く田園風景を投稿します。小松島市前原町にて。2023年5月5日撮影。

小松島支部 天羽 篤さん

三好市 内田 勝子さん

親友と出かけたバラ園で撮った写真を確認してたら、花の真ん中に田と口があつてびっくりしました!!

ペンネーム 花籠さん



簡単朝ごはん レンジdeキッチン風

簡単朝ごはん

レンジdeキッチン風

【材 料】(1人分)	
食パン	1枚
ミニトマト	2個
ベーコン	1枚
スライスチーズ	30g
ピーマン	1/4個
ベーコン	1枚
スライスチーズ	30g
ピーマン	2個

文芸コーナー

俳句・短歌・川柳など

- 虎杖もうどの新芽もある田舎物
価高騰何とかしのぐ
- 老衰と書かれあの世へ行ける幸
夢見てググる米寿の今を

海部支部 藤井 利一さん

- 助けられ努力かさねて健やかに娘等に守られ卒寿にいたる
- よくもまあ九十年余の命あり「歌集めぐみ」は至宝となりぬ最近娘3人で「歌集めぐみ」を発刊してくれました。孫たちも集い、祝賀会を開いてくれました。これからも生きる努力をしたいと思ひます。

★ハム、ウインナー、ツナ缶、カニカマと、お好みの野菜でつくってもOK!

健生病院

管理栄養士

牛乳
マヨネーズ
卵
小さじ2
1個
80cc

(A)	牛乳 マヨネーズ 卵 小さじ2 1個 80cc
-----	--

【作り方】
①食パンは2cm角、ベーコンは1cm角に切る。ミニトマトは半分、ピーマンはスライスする。

②耐熱容器にⒶを入れて混ぜ合わせる。食パンを浸し、ベーコン、トマト、チーズの順にのせ、電子レンジ(600W)で3~4分加熱する。

