Health and life

2024

(私たちの願い)

-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。 2024年4月末日現在

43.167人 ◆組合員数 ◇出資金 1,249,935,995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 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

佳宏医師。決意を



健生石井クリニックは今春、新たな所長を迎えた。患者さん と家族にとって、心優しく頼りがいのある、癒やしの存在であ りたいと語る大倉新所長に、その経歴と抱負について聞いた。

【新所長の経歴】

1978年に大阪府で生まれ兵庫県で育った。なんでも相談に 乗れる医師を目指し香川大学医学部に入学。卒業後は兵庫県と 大阪府で研鑽を積んだ後、岡山県で家庭医療専門研修を修め、家 庭医として外来・訪問診療に従事してきた。2016年に徳島県に 移り徳島大学病院で総合診療外来、総合診療医育成、研究に携わ り、この度、家庭医として地域医療の第一線に戻ってきた。

【家庭医療・総合診療とは】

臓器や病気の種類、年齢、性別に関わらず、その人自身とその背景も含めてまるごと診る専門分野 で、世界では数十年前から一つの専門領域として確立している。日本ではまだ歴史は浅く2004年に 家庭医療専門医が、2018年に総合診療専門医の制度がそれぞれ誕生した。

大倉医師はこれら2つの専門医資格を取得しており、2024年6月現在、徳島県で数少ない「総合 診療専門医」である。

【これからの取り組み】

大倉医師は、これから取り組みたい事として次の3つのポイントを挙げている。

スムーズな引き継ぎ

: これまでクリニックが地域の中で果たしてきた役割をしっかりと守り、 なお一層強化していく。

家庭医療の実践と教育

:年齢や病気の種類を問わず幅広い健康問題へ対応し予防医療にも取り 組む。特にこの1年間は在宅医療に力を入れていきたい。また若い家庭

医・総合診療医の育成にも力をいれる。

地域を健康にする取り組み:受診する人だけでなく、地域を健康にするための取り組み(勉強会など)

も活発に行う。

「病気を治すだけでなく、病気をもちながらも自宅など好きな場所で過ごす事を支えるのも医師の 役割。患者さんと信頼関係を築き、安心して相談できるクリニックでありたい。樋端先生のあとを引き 継ぐのは大きなプレッシャーだが、今以上に地域の癒やしの場になるよう努力したい。」と意気込む。

新しい風が吹き込んだ健生石井クリニック。地域の健康を支える存在として、今後も目が離せない。

入りました。

誠に残念ながら胸部

レントゲンを用いた骨粗鬆症の1

A社の技術を用いては

診について認可取り消しの連絡が にA社より本技術を用いた1次検 ることを切に願っておりました。 症の予防や治療の早期介入が出来

しかしながら、

新聞掲載の同日

お詫び

つぶやきコーナー

鬆を症用 1次検診につい

整形外科 峯 田 和

明

て下さり、 方々が骨粗鬆症の1次検診を受け げて頂くことで、一人でも多くの 第でした。 というところに着目し導入した次 骨粗鬆症の1次検診を受けられる 的で、胸部検診のついでに気軽に 鬆症1次検診率は5%未満と低 開始したものでした。全国の骨粗 て2024年2月より取り組みを A社)が開発した技術を取り入れ 診※は、医療機器メーカー 社朝刊にて取り上げて頂きました この実態を少しでも改善させる目 く、徳島県はワースト10位内です。 (一技術による骨粗鬆症の1次検 2024年4月22日の徳島新聞 また、新聞社に取り上 要精査の方々に骨粗鬆

> 訳なく思っております。 思って下さった方々には大変申し 聞を見て実際に受けてみたいと 味を持って下さっていた方々や新 から、病院ホームページを見て興 行えないことになりました。 以前

下さり、早期に予防や治療が出来 の運用再開を検討しております。 取り消された製品であっても骨粗 下さった方々に対しては、 て頂けたらと思います。 しばらくは是非通常の検診を受け おりますので、新聞を見て骨粗鬆 たというだけで、通常の骨密度検 方々が、骨粗鬆症の検診を受けて ので、当院骨粗鬆症センターとし 検診は他社製品にて運用が可能な 該製品にて1次検診を既に受けて 症の検診に興味を持たれた方は、 査を用いた検診は引き続き行って 技術を用いた検診が出来なくなっ ることだと思っております。 ては早々に他社製品を取り入れて 番大切なことは一人でも多くの Aー技術を用いた骨粗鬆症ー次 なお、当 認可が A

> 期介入が出来たことを私としては おります。 さった方々には、予防や治療の早 たこと、 大変意味があったことだと思って 要精査で受診してくだ

5

で頂けますと幸いです。 すので、是非一度検診に足を運ん 康を守る取り組みを進めていきま して一人でも多くの方々の骨の健 これからも骨粗鬆症センターと

骨粗鬆症
一次検診

(*) 関心がある方でないと受けないと の高いものです。ただし、従来の 検診は、腰椎と大腿骨近位部の骨 低さの実態だと思います。 骨粗鬆症検診はよほど骨の健康に 密度をX線で測定するもので精度 従来行っていた骨密度検査による られた40歳以上の女性を対象にし の1次検診は、健康増進法に定め す。市町村が行っている骨粗鬆症 療機関に受診するというもので 骨粗鬆症診療を専門にしている医 の方が要精査として当院のような 度を測定し若年者平均の8%未満 超音波やX線を用いて簡易の骨密 いう現状でした。それが検診率の ているものです。当院の健診科で 従来では踵の骨や腕の骨に対し

鬆症検診を受けるきっかけになっ

通常組合員価格 3,000円 ⇒ 骨粗鬆症検診キャンペーンのお知らせ

上記のAI技術による骨粗鬆症1次検診は残念ながら叶いませんでした。

ですが、1次検診はあくまで皆さんに自らの骨の状態を知ってもらうためのきっかけに過ぎません。

その一心で毎日診療に励んでいま 骨粗鬆症センターは「徳島県民の骨格の健康を守りたい」、 そこでこの度、2024年8月末まで「骨粗鬆症検診キャンペーン」を実施いたします。

通常の組合員価格が3.000円のところ、今回のキャンペー -ンでは組合員価格 1.000円とさせていただきます。 ※組合員のみ対象のキャンペーン価格となります。

上記記事の通り、徳島県は骨粗鬆症1次検診率は大変低いのが現状です。この機会にご自身だけでなく、 お友 達と一緒に、もしくは班会で皆さん一斉に受けてみませんか?そしてこれを機会に、徳島健康生協から骨粗鬆症 予防やフレイル予防などの、健康づくりの取り組みにつなげてみませんか?

ご予約は徳島健生病院 健診センター -まで (088-622-7771)。皆さんのご来院をお待ち しております。

開催いたします。 すくルーム』にて原爆パネル展を 生きたじまクリニック2階゛すく のためお休み)の間、 8月6日~15日(日曜祝日は休診 健生社保・平和委員会では今年の 人々も年々少なくなっています。 日の出来事を身をもって経験した から79年の時が流れました。 広島・長崎に原爆が投下されて 北島町の健 あの

ています。 力なものになり世界中に配備され 持つ核兵器が蓄積され、 ません。 核兵器を廃絶することはできてい ですが、 た事実なのです。大変悔しいこと 年前の日本の広島と長崎で起こっ あると思いますが、このことは79 い無残な光景に心を痛めることも ことができるほどの量と破壊力を 人の世の出来事とは到底思えな 人類を何回も絶滅させる 被曝から79年、世界から さらに強

鶴羽さんは当時広島の日赤の医療 さんにインタビュー取材しました。 今回は被曝体験者の鶴羽カホル

> 来事だったとお話を聞きながら強 ときに「ピカッ」と原爆の爆発に 明けの朝、 機関で勤務されていました。 く感じました。 羽さんの言葉から本当につらい出 まき込まれました。被曝体験は鶴 朝食の準備をしている

思います のみなさんにご覧いただければと 開催に至りました。一人でも多く もたらした凄惨な事実をあらため てみなさんにお伝えしたいと思い 鶴羽さんの言葉と思い、 原爆が

吸収され、

薬 話



なぜ薬によって飲む回数が違う?

そよかぜ薬局 西本

悠

めぐり効果を発揮します。 けではなく、肝臓で分解された 薬はいつまでも体内に残るわ 口から飲んだ薬は、 血液に乗って全身を 主に腸で

の濃度以上で効果を発揮します。 ます。薬の効果は血液中の薬の濃 **度に大きく影響を受け、ある一定** 尿や便として徐々に排出され

> タイミングを見計らって、薬をには、血中濃度が下がっていく ます。 再び飲み、 状や副作用を起こしやすくな られませんし、多すぎても中毒症 1日3回、 4時間ほどで効果が下がる薬は 体内に留まる時間が異なるため、 る必要があります。 回服用するというわけです。 定濃度を下回ると効果が得 期待する効果を得るため 適切な濃度を維持す 24時間効く薬は1 薬によって 5

用法用量を守ることが大切です。 薬の効果を安定させるために

展 健 康

全ての歯が保険で白い歯に

健生歯科 歯科技工士 高松 真也

ので、PEEK(ポリエーテルエー

の心配もありません。 も目立ちにくく、金属アレルギー 白い素材の被せ物です。銀歯より を削り出して作る歯科用補綴物で クの粉末を混ぜて作ったブロック れ、歯科用レジン(樹脂)にセラミッ というのはご存じでしょうか? 10年程前から健康保険に導入さ 歯科の被せ物で CAD/CAM 冠

健生社保平和委員会

8月6日~8月15日

午前9時から午後4時 開催中のお休みについて 【8日休)及び日曜・祝日はお休み】

場所:健生きたじまクリニック

(徳島県板野郡北島町中村字東開14-1)

れていませんでしたが、 導入された当初は、 5番目の上下しか保険導入さ 前から4番 少しずつ適

入場:無料

から全ての歯に CAD/CAM 冠が れたのは、PEEK 冠と呼ばれるも 保険適用されるようになりました。 応範囲が広がり、 2023年12月から保険適応さ 2023年12月

かげで、強い力がかかる奥歯の治う特徴があります。この性質のお 療に使うことができます。 たわみやすく、破折しにくいとい テルケトン)を主成分とした、 と、外から加わった圧力に対して しいレジンブロックです。 従来の CAD/CAM 冠と比べる

を導入していますので、 ク、

興味がある方は

歯科へお

尋ね 導入していますので、気になる健生歯科でも4月から PEEK 冠

第16回 全日本民医連

共同組織活動交流集会 物品販売のお知らせ

第16回全日本民医連共同組織活動交流集会in岡山が、9月29日(日)~30日(月)に 岡山県で開催されます。集会テーマは「地域の中からつながり広げ、平和・いのち・人権 が大切にされる世界へ~あらたな担い手とともに、誰ひとり取り残さないまちづくりを~」。 徳島からは組合員と職員合わせて20名の参加を目標に、現在財政活動を実施しており ます。下記の通り、開催地・岡山県の商品を紹介させていただきますので、ご購入を希 望される方は **健康づくり事業部(088-652-7283)**までご連絡ください。



桃太郎ねぎ おかず味噌150g

600円

おかやまバナナ ミルクプリン4個入り 800円

備前黒牛 牛肉珍味詰め合わせ

1000円

(肉味噌: 120g/ちりめん:50g)

1300円

⑤ 真だこめしの素 2合用

1300円

岡山清水白桃ジュレ 3本入り

岡山の牡蠣めしの素 2合用



※商品をご購入いただくことで参加費用・バス代金 などの集会参加財政となります。

注文しめきり 8月31日

健康づくり委員会主催 学習講演会企画第一弾!!

日 時:2024年6月26日(水) 13:30~

場 所:ふれあい健康館 きっかけ空間

参加費:無料(※ふれあい健康館駐車場代が必要です)

徳島健生病院 骨粗鬆症センター 整形外科科長

峯田 和明 医師

徳島県民の骨格の健康を 守りたい、骨粗鬆症性の 骨折に苦しむ患者さんや そのご家族が一人でも減



るように、そんな想いで登壇します。無料で公 開しておりますので、是非お越しください。



「健康と生活8月号」 WEB掲載について

本年度も昨年と同様に「健康と生活 8月号 | の郵送はありません。はがき による残高通知のみの郵送となり、8 月号は WEB 掲載とさせていただきま す。WEB 版は「徳島健康生活協同組 合 | のホームページをご確認ください。

ご不便をおかけいたしますが、何卒

ご理解賜りますよう お願い申し上げます。



徳島健康生活協同組合



認知症と向き合う

~パーソン・センタード・ケア~

すが、 ります。その人が本当にしたい 暮らすことができるよう」とあ も貸しすぎない。 ことは何なのか?どうありたい 尊厳を保持しつつ希望を持って 知症基本法には「認知症の人が ずいぶん変わってきました。認 症基本法が出され、ケアの仕方も るという部分もありました。で させたりなど、ほぼ力ずく抑え に閉じ込めたり、薬で大人しく か?下手に手を貸さず、しか 昔は認知症対応と聞くと部屋 現在では国の方から認知 そして時間

いていただきたいと思います。を皆さんの心の片隅に置いてお難しではありますが、この考えかけて待つ。言うは易し行うは

ケアの実践パーソン・センタード・

いと思います。ので、皆さんと共有しておきたいエピソードが公開されていたんの体験した、なかなか興味深用ですが、とある介護福祉士さまで、ここでSNSからの引きて、ここでSNSからの引きて、ここでSNSからの引

けていたとのこと。の美容室に行って、パーマをかそうです。月に1回は、馴染み日癖の認知症のお婆さんがいたね。キレイにしていたんだ」がね。キレイにしていたんだ」が「むかしは毎月パーマをかけて「むかしは毎月パーマをかけて

パーマ屋さんや家族に連絡を入

れていきます。ご家族からは「そ

か!?ありがとうございます!」んなことまでしてくれるんです

なり、歩けなくなって、車いすでく気にする様子はない。認知症に題。ボサボサになっていても、全でも今は直毛の白髪が伸び放

「歩けないからいけない」

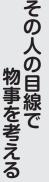
… | 「もういいんだよ (パーマはいいよ」 「この歳になって

ない会話のきっしかしなにげ

だ。」という言葉がでてくる。だ。」という言葉がでてくる。をかけてね。キレイにしていたんかけから、「むかしは毎月パーマ

だきたい!」と昔からの馴染のは「絶対にパーマをかけていた多く聞かれていたようです。多く聞かれていたようです。が良い時には特にパーマ発言がが良い時には特にパーマ発言がが良い時には特にパーマ発言がが良い時には特にパーマ発言が

本人さんは首を何度も左右に向け約5時間かかったそうですが、ごくしてパーマ当日。パーマには



の喜ぶことがわかるのです。らなくなった人」ではない。自分た通り、認知症の方は「何もわかこれまで私が何度もお伝えしてきこれまで私がの度もお伝えしてきお話はここまでですが、これをお話はここまでですが、これを

か?」を考えましょう。「何が好きか?」「今の喜びはなに「どうせわからないよ」ではなく、「どうせわからないよ」ではなく、「が事を考えるのが大変重要です。のかりでは、その人の目線に合わせおいては、その人の目線に合わせ

考え込み過ぎず、 情りることも忘 れないようにし れないようにし



認知症キャラバンメイト

つぶやきコーナー 痛む脚 杖を頼りに外歩き頑張っています

(八万支部 ペンネーム ふみ子さん)



3月27日(水)さこいこいホールにて、佐古支部主催で防災学習会と非常食試食会を開催しました。年明け早々大地震があったり、その他の地域でも地震が頻発したりしている2024年、とてもタイムリーな学習会になったこともあり、たくさんの方の参加がありました。外部講師を招いてお話を聞いたことで、もう一度家の防災・予防を見直すキッカケとなりました。

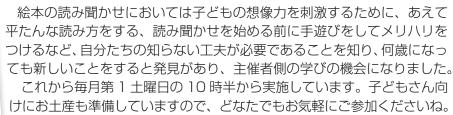
講演後には、非常食試食会も行いました。もしお湯を 沸かせなくても、時間はかかりますが、水でもお米やラー メンが食べられる、ということもわかりました。「非常時 に温かい物が食べられるとホッとするね。」と、温かい物 が食べられる事の大切さも同時に感じられました。皆で、 ワイワイととても楽しく学習することができ、とても有 意義な学習会となりました。

北島支部 絵本読み聞かせ会

北島支部 主 催 4月6日(土)健生きたじまクリニック すくすくルームで北島支部主催の「絵本読み聞かせ会」が開催されました。当日は2組のご家族が参加され、「グリとグラの遠足」「ネズミのいもほり」「ぼうしとったら」の3冊を読みました。

主催者側も絵本の読み聞かせをするのはご自身の子どもに聞かせる以来数十年ぶりで、緊張しながらでしたが、無事終えることができました。

特に「ぼうしとったら」ではいろんな帽子が絵本から立体的に飛び出すなど、大人も視 覚で楽しめるような作りになっていました。





笑って健康長寿!~笑いヨガ教室~

健康づくり 委員会主催 4月23日(火)健生病院別館5階で笑いヨガ教室を実施しました。北島町や阿南市で笑いヨガをご自身で実施している清水素子さんを講師に招き、約90分笑い続けました。 笑うことは健康や美容にも効果があるとされ、人生100年時代と言われる昨今、フレイル予防にもつながるのではないかということで今回開催することとなりました。

また、笑うことだけでなく、普段動かさない部分を伸ばしたりひねったりすることで、 血行の促進などにもつながります。

90分という時間はあっという間に過ぎ、参加者全員満足した表情で解散となりました。参加者

からは「ぜひまたやりたい!なんなら毎月やってほしい」と大変ご好評をいただきました。



健康づくり委員会では皆さんのニーズに合わせて、今後もこのような企画を実施していく予定です。次回の企画は6月26日(水)健生病院 峯田医師による骨粗鬆症学習会です。皆さんお誘い合わせの上、ぜひご参加ください。

7

8

つぶやきコーナー

収益は3

)億9657万円で予算目標

回りまし

今年の気候はどうなっているの! ・身体がついていけない わ

八万支部 ペンネー たえ子さん)

理 事会だよ

到)をシに。3億8663万円で予算目標を6万円143万円下回りました。事業費用

回りました。

【3月の組織活動の到達状況】

仲間づくり 3月

年度累計

事会は4月27日に開 催されまし

【主な議決事項及び重要な報告事項】 奨学生 221名が承認議決されました。 委員会報告について、全員一致で総代第7回総代会の第2回総代選挙管理 いて、看護学生の奨学

第70回 \mathcal{O} 生が全員一致で承認議決されました。 70回総代会第1号議案2023年度致で承認議決しました。70回総代会開催公告について、全員 品備品購入 いて、全員一致で承認議決しまし 【歯科なると、チェア

班

催

-度累計

世 年 度 累 計

班づくり

3 月

度累計

億

出資金増額

3月

4

3

第 70 回 第 70 度予算について、 칫 まとめと2024年度方針(案) 回総代会第3号議案2024 全員一致で承認議決しました。 、全員一致で承認議決3号議案2024年

6

5

第70回総代会第5号議案2024が全員一致で承認議決されました。 員会報告について、理事29名監事4員推薦委員会、各地域区分役員推薦 致で承認議決しました。 度役員報酬決定の件について、全員 |改定の件について、全員一致で承認が回総代会第6号議案監事監査規 「総代会第4号議案全体区分 委役

日常の暮らしの中で起こる地域の方々の 「ちょっと困った」ことに寄り添い、助け合うための お手伝いをしてくださるボランティアスタッフを募集しています。 ボランティア活動に興味のある方大歓迎です!

ぜひお気軽にお問い合わせください。 お問い合わせ先

健康づくり事業部 (088)652-7283 平日 8:30~17:30

嗯 459379 85 181141万万 回回班班円円 2 7 1

有價料之子。伊斯哈贝尔小马 「手とて」では、

訂正してお詫び申し 上げます。

お詫びと訂正

[2024年4月号] に

おきまして下記の通り

誤りがございました。

算目標を1195万円上回9年で、予算目標を321万円上回9日に。4月からの累積の経営剰余は145円の経営概況

何の経常で

剰 上万

を事予ま黒

た余りの

13

で承認議決し

しました。

奨学生の特別貸与について、決しました。

賛成多数

12

2024春闘要求・第三要求書に対

いて、

賛成多数で承認議

致で承認議決しました。

領のの

件につ

11

2024年度借入限度短致で承認議決しました。

10

部修正権委任の件について、全77回総代会第7号議案議決事

、全員 項

回総代会第7号議宮しました。

9

1段 11 行目 2面

> 誤 得に 正 特に



仲良しの虫たちが海外旅行に行くことになり ました。

しかし、ある虫は旅行に行けず、虫たちはそ の虫以外で旅行に行きました。

旅行に行けない虫はなんという虫でしょう?



[海外旅行]をひらがなに直すと 「か いがいりょこう」

★453回の正解と当選者(27名)(応募者27名 正解27名) 〈正解〉3時12分

〈当選者〉敬称略

小川 安子 (徳島市) ペンネーム すもも

片田 義範 (小松島市) ペンネーム ケンちゃんのおかあさん

吉川 恵子(板野郡)

○当選者には図書カード500円分をお贈りします。

○当選者発表の際に匿名希望の方はペンネームをそえてお送りください。

★応募要項

- 1. ハガキ・電子メールもしくは下記のQRコードを読み取 り、①クイズの答え②住所③氏名④組合員番号⑤機関 紙に対するご意見や近況を書いて送ってください。 読者だよりに掲載させていただくことがあります。 (ペンネームも可)
- 2. しめきり 2024年6月30日
- 〒770-8547 3. あて先

徳島市下助任町4丁目9番地 徳島健康生協 健康づくり事業部

メールアドレス kenkoutoseikatsu@kenkou-seikyou.com

読者だよりもご応募お待ちしております!

新卒【試験日程のご案内】

師《募集人数:10名》 護 介護福祉士《募集人数:1名》

1 回目) 8 月 1 日休) [応募締切日:7月18日] 2 回目) 9月14日仕) [応募締切日:8月30日] 3 回目) 10月19日(土) 「応募締切日:10月4日]

●職種 歯科衛生士《募集人数:1名》 7月5日金 [応募締切日:6月25日] オンライン説明会》》 6月8日(土) 13:00~

●職種 社会福祉士《募集人数:1名》 1次) 8月8日休 「応募締切日:7月29日]

●職種 事務総合職《募集人数:2名》 オンライン説明会》》 7月3日(水) 14:00~ 7月10日(水) 18:30~

募集職種(随時受付)

2次) 8月17日(土)

- ●准看護師 ●作業療法士
- 介護福祉士 ●歯科衛生士 ●歯科技工士
- ●社会福祉士 介護支援専門員 ●事務総合職

ほか

詳しくはこちら



お問い合わせ先

徳島健康生活協同組合 総務部 採用担当直通(088)622-3303 平日8:30~17:30 メール jinji@kenkou-seikyou.com

4月号』の「入職

を経験されたことでしょう。 速に対応され、いろいろなご苦労 きるかわからない事態に適切に迅 ていただき、日々何が起 を振り返って」を読ませ

います。 にしたいですね。ご活躍を祈って とう、お互い様』の声掛けを大事 みもしますね。お互いに『ありが され頑張れるが、また心傷つき悩 (は暖かいその一言によって癒

ペンネーム ふうちゃん

張っていただきたいと思います。 ますが、今の気持ちを忘れず頑 ぶことが多い日々を過ごすと思い い起こしました。今後まだまだ学 入職1年生の3人の記事を読 私も40年以上前の気持ちを思 尾上 光夫さん

ます。 嬉しい限りです。 孫が6月に結婚式をあげます。 幸多かれと祈り

すみれさん

徳島市

中山

馨さん

ペンネーム

いはベテランの男性でした。 のだとわかりました。お弓の主遣 さんの女性が人形の操り手だった 上演後、 とくにお弓の左手、足と一体となっ 兵衛屋敷で人形浄瑠璃「傾城阿波 ました。何度見ても泣かされます。 たこまやかな動きに魅入りました。 に夫婦で参加しました。 30日に阿南診療所のバスツアー 巡礼歌の段」上演を愉しみ 黒衣をとって初めてたく 阿波十郎

ワインを飲んだのは人生で初めて 皆さんお世話になりました。 で飲んだワイン。あんなおいしい (笑)です。診療所のスタッフの 鳴門でのバイキング形式の食事

ペンネーム 新三郎さん



四国八十八ヵ所8番札所 熊谷寺

あなたの健康法、趣味の作品や写真、うちんくごはんのレシピなどを募集しています。 その他、俳句、川柳、短歌、思い出、

紙などなど何でも構いません。 応募方法は、7ページ健康クイズ 応募要項をご覧ください。

掲載させていただいた方には

プレゼント!!

書カード500円分

①茹でタケノコを細切りにし、 つくり方

濃い口醤油 食べるラー油

鶏がらスープの素(顆粒)

大さじっ 大さじ3

ごま油

茹でタケノコ

500 g

砂糖

材

料

大さじ2 大さじ2

大さじ1

②フライパンにごま油を入れて ンマに!!) 炒めます(水分が出ますが) さっと洗って水を切ります しっかり炒めると香ばしいメ

⑤最後に、ごま油を追加で足す ④水分がなくなるまで炒める ③鶏がらスープの素・砂糖・ る(辛いのをお好みの方は べるラー油・醤油を入れ炒め鶏がらスープの素・砂糖・食 ラー油を足してもいいです と風味アップ

ペンネーム チカちゅうさん