

めいなん

第627号(部内資料)
(毎月1回、1日発行)

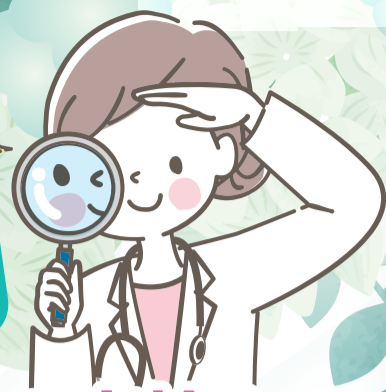
発行
医療法人 名南会
名古屋市南区豊田
五丁目15番18号
発行責任者
小岩 朋宏
☎052-692-2388



◆◆ 今月の花 ◆◆
アジサイ

始まります!

特定健診



✓ 一年に一度、お身体の点検を

名南会で特定健診(友の会健診)を受けましょう



年に1回

物忘れ検診

対象 名古屋市在住の
認知症と診断をされていない
65歳以上の方

費用 無料

- 75歳以上の方の運転免許更新に必要な検査が、結果通知書を提出する事で免除されます。
- 「認知機能検査等に関する通知書」または「運転免許の更新に関する通知書」に記載されている受検、受講期間に作成されている必要があります。

協同基金協力のある
友の会会員対象

6月1日より ワクチン接種

料金の割引が

始まります!

協同基金1口以上のご協力があれば、自費で対象ワクチンを接種する場合、通常の接種料金から2,000円割引されます。

対象ワクチン

- 高齢者肺炎球菌ワクチン
- 带状疱疹ワクチン

詳しくは受付職員にお尋ねください。

今年度も5月下旬に特定健康診査の受診票が名古屋市から送付され、6月から受診が可能になります。またそれに先立って、協会けんぽ家族の方の健診は4月から受診ができます。感染症の落ち着く夏場が比較的外来も混み合っておりませので、早めに健診を受けましょう。早期発見・早期治療のためにも、名古屋市の委託がん検診、もの忘れ検診も一緒に受けましょう。

詳細のお問い合わせや予約は各事業所の受付にご連絡ください。

4月19日(日)午前、金山の労働会館にて愛知民主商工団体連合会の共済会の学習会が開催されました。記念講演「糖尿病をはじめとした生活習慣病の話」と題して、名南病院内科医師 三宅隆史(日本糖尿病学会専門医・指導医、日本消化器病学会専門医、日本内科学会総合内科専門医)がお話しされました。

冒頭、司会から先日某週刊誌の「2026最新版糖尿病の名医がいる病院と血糖値セルフケア」に名南病院と三宅医師が掲載されたと紹介。

患者さんからの質問の多い病気や症状に対して、細かくわかりやすく説明。夜間のこむらがりから肩こり、電子タバコ、歯周病、腸

名南病院 内科 医師 三宅 隆史



内細菌、睡眠食塩やミネラル、アルコールとがんの関係、報酬系を刺激する食べ物、肥満治療、骨粗鬆症、血糖値を上げにくい食べ物から慢性腎臓病の話。最後には認知症について。糖尿病との関連などをユーモアたっぷりに一時間、会場の皆さんは、メモを取りながら健康の大切さを学びました。

講演終了後には、たくさん質問がされ、大盛況でした。



健康診断のお問い合わせ・ご予約は

- 名南病院 (フリーダイヤル) ... 0120-10-3171
- 名南ふれあい病院 052-691-0041
- 名南診療所 052-691-2497
- 中川診療所 052-301-2631



中川診療所の所長が代わります

2026年6月より中川診療所の所長が山口医師から高木医師へ交代いたします。退任する山口医師より皆様へのご挨拶があります。長らくにわたりお疲れ様でした。

退任の挨拶

山口 達也

私は、前中川診療所長の保田栄治先生の退職に伴い後任として赴任し、22年が経ちました。

そのような中でも中川診療所に継続受診して下さった患者様にも感謝申し上げます。

時の流れを思いますと、あっと間のような長かったような不思議な感じがあります。

今年6月から私は診療所長を退き、高木万起子先生が新所長として赴任されます。

そして、私自身は今年5月一杯をもちまして医療法人名南会を退職致します。

これからの高木万起子先生を柱に中川診療所の発展と通院して下さいる患者様の御健康を祈念申し上げます。

頼りなく力不足の多い私を今まで支え、共に中川診療所の運営に携わって下さった職員一同に深謝致します。

そして中川健康友の会の皆様方にも中川診療所の運営に尽力応援して戴き深謝申し上げます。

また、力不足で受診された患者様にも納得のいく診療ができないことも多々ありました。



高木 万起子先生



口は健康の入り口シリーズ ①77

「噛む」をもっと意識してみよう

医療法人はみんぐ 呼続ブロック理事 加藤 恵子



毎年6月4日から10日までの期間は、「歯と口の健康週間」となっています。学校の給食等でよく噛むメニューや歯に良い食材を取り入れた特別献立を用意しているところもあるそうです。

今回は噛むことの大切さを紹介したいと思います。よく噛むと唾液の分泌が活発になります。唾液にはお口のなかをきれいにする自

浄作用があり有害な細菌の温床となるのを防いでくれます。また酸性に傾いた口の中を中和してできかかった虫歯を再石灰化してエナメル質を修復するという働きがあります。またよく噛むことにより脳が刺激され血行がよくなるため、栄養と酸素が十分にいきわたり脳の機能が活発になる効果が期待できます。脳がはたらくと注意力、

バランス能力が高く保たれ、転びにくくなり転倒防止につながり骨折等のリスクが軽減されるでしょう。具体的なよく噛むための工夫としては

①食材を大きく切る。一口で30回を目安に。今より+10回噛むことを意識する。



- ②噛みごたえのある食材を増やす。根菜、海藻、きのこ、雑穀ごはん、スルメなど噛む回数が増える食材を取り入れる。トッピングにアーモンドやピーナッツなど使う。
- ③食パンなどは焼いて水分を少なくすると飲み込みにくくなる為無意識に噛む回数を増やして唾液を出そうとする。

どうでしょうか？この1週間、歯を磨くこととあわせて食事の時はよく噛んでみることを一緒に心掛けてみましょう。

歯科医師・歯科衛生士募集中! 奨学金制度あります! お気軽にお問い合わせください!!

歯についてのご相談・診察予約は **はみんぐ 歯科** 〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号 **Tel.052-691-6480**

呼続 **はみんぐ 歯科** 〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15 **Tel.052-811-4182**

医療法人はみんぐ

介護のお仕事 できる方募集しています

一緒に介護のお仕事で働きませんか? 正社員、パートどちらでも募集しています。資格のあるなしに関わらず、まずはお問い合わせください。老健かたらいの里で夜勤もできる方、ヘルパーステーションで訪問介護のお仕事など、就業先、働き方も相談可能です。ご応募、ご紹介をお待ちしています。

お問い合わせ先: ☎052-692-2388 人事室: 小出(こいで)まで

名南会HP採用情報はこちらから。

随時(御相談に応じます)

弁護士法人 名古屋南部法律事務所

名古屋市中区正木4丁目8番13号
金山フクマルビル3階(金山総合駅南口から徒歩3分)
電話 052-682-3211

【平針事務所】
名古屋市天白区平針2-808
ガーデンハイツ平針1階(平針駅2番出口から徒歩3分)
電話 052-804-1251

名南会 法律相談

弁護士に相談できます

初回相談のみ 無料

※事前に電話予約が必要です。
※電話の際、名南会社員、名南会健康友の会会員である旨、申し出てください。

高畑アクセス法律事務所

中川区高畑2-110 サンライズ第2ビル2階
電話 052-362-3731

共同組織
(社員・協同基金・友の会)
のページ




平針西住宅の全世帯に班会のお知らせを配り、6名の参加でしたが、健康チェックにスカットボール・ボッチャ体験と内容盛りだくさんで、初めて経験する方も楽しく体験していただきました。今後、奇数月第3木曜日14時から平針西住宅集会所で開催予定です。

名南会健康友の会
新班足 紹介
します!

ふれあい病院地域支部

「折り紙の会」



2月から「折り紙の会」がスタートしました。名南ふれあい病院で毎月曜日開催されている喫茶サロンの中で行なっています。折り紙だけでなくお菓子の包み紙やチラシなども使っており、完成した作品は喫茶コーナーや病院の入口に飾られています。掲載した写真は、みんなで作成した桜の花を1人の方が「桜の木」にしてくださいとも素敵な作品が生まれました。

ふれあい病院地域支部

「平針西班」
3年ぶりの開催で
楽しくボッチャ体験

平針西班は平針西住宅周辺にお住いの方を対象に開く班会です。3年前まで定期的で開催していましたが、事情により一時休止となっていました。この間天白区で活動している他の団体との協力関係を築くことができ、3月14日(土)に再発足することができました。

天白支部に二つの班会が再発足しました

「天白ボッチャサロン」
集まりやすい会場で
初のボッチャサロン



これまで天白スポーツセンターで開催していた「天白ボッチャサロン」ですが、会場が集まりにくい立地だったこともあり、地下鉄原駅の真上にある「天白区社会福祉協議会」の研修室を借りて、改めてサロンを開催することとなりました。バスのターミナルということもあり平針周辺だけでなく、バス沿線上の会員さんが集まりやすい事も考慮しました。

4月10日開催のサロンでは、初めて参加する方も交えて6名の参加者でボッチャを楽しみました。「手の甲を上に向けて投げた方がよい」「転がすより空中を飛ばす方がよい」など色々と技術交流もしながら、3チームに分かれて楽しく競技することができました。今後偶数月第2金曜日の14時から天白区社会福祉協議会研修室で開催予定です。

天白支部 福岡 秀樹

めいなん子ども食堂 みんなと一緒に
食べるとおいしいよ!

ほんわか食堂

2026年
日時：6月20日(土) 11:30~

場所：ゆたか作業所 食堂
(名古屋市南区泉楽通4-5-3)

料金：子ども 無料 / 大人 300円
メニュー：お楽しみ、サラダ、味噌汁、フルーツなど

※限定80食 (無くなり次第終了)
※アレルギーには対応していません。
※食材がなくなり次第終了となります。

★お子さん一人での参加もOK!
(小さいお子さんは、保護者の方と一緒に来て下さい)
★みんなで食べて、話して、自由に遊べる食堂です。
※当日のお手伝いやカンパも大歓迎!

共催：医療法人 名南会・名南会健康友の会・ゆたか福祉会
連絡先：ほんわか食堂事務局 (名南ふれあい病院内)
TEL 052-692-7544 (担当 松土)

4月26日(日)

ふれあいフェスタ

喫茶の様子

4月26日(日)に開催されたふれあいフェスタへ「ふれあい喫茶」と「折り紙の会」を出店しました。ふれあい喫茶は過去最高の90名のお客様が来て下さり大賑わいでした。美味しいコーヒーに皆様喜ばれていました。コーヒーを飲みながら楽しそうに折り紙を折られる方もいらっしゃいました。この日の近かったので鯉のぼりを折り、完成した作品はお家へ持って帰られました。「ふれあい喫茶」は毎週月曜日、13時30分から開催しています。第2月曜日の喫茶の時間に「折り紙の会」も開催しています。ぜひ、皆様こちらへもお越し下さい。

ふれあい病院地域支部





平和行進の日程

以下は名南会
参加予定のコースです。

5月30日(土) 静岡引継ぎコース

豊橋	13:00	岩屋緑地公園 引継ぎ集会の後、行進出発。
----	-------	-------------------------

6月7日(日) 名古屋市集中行進

南区	11:00 (出発)	ふれあいヴィレヂ跡地~
緑区	10:00 (出発)	鳴子中央公園~
瑞穂区	10:00 (出発)	瑞穂ヶ丘公園~
天白区	10:00 (出発)	植田駅ターミナル~
中川区	9:30 (出発)	中川区役所~

原水爆禁止国民平和行進

2026 平和行進案内

1958年より始まった、原水爆禁止国民平和行進が今年も行われます。被爆地をめざし、核兵器の廃絶と世界の平和を訴えながら、全国各地をリレーでつないで歩くという取り組みです。愛知は、5月30日から6月11日にかけて静岡から岐阜へと平和行進を行います。5月30日の「静岡から引き継ぎ」桜丘高校」コースには名南会職員を派遣する予定です。6月7日には名古屋市内各区での行進が予定されています。

現在ウクライナ侵攻継続や中東情勢の緊張などの国際情勢悪化で核兵器使用の危険性が高まっています。8月の原水爆禁止世界大会に向け、平和行進で被爆者の方とともに平和を訴え、一人ひとりの思いを共有し一緒につないでいけたらと思います。

名南会社保平和委員会 田野 由佳

昨年の様子

ぜひ一緒に行進しましょう!



日/曜日	班会	班会内容	班会場所
1日(月)	14:00~ 東部班		徳重コミュニティセンター
8日(月)	14:30~ 滝ノ水班		会員宅
19日(金)	14:30~ 桶狭間班		桶狭間公民館
22日(月)	19:00~ 大高班	茶話会	南大高コミュニティセンター
29日(月)	10:00~ たんぽぽ班	医療制度改悪について	みどりの広場
第1月曜日	10:00~ 絵手紙		みどりの広場
第1月曜日	13:30~ うたごえ喫茶		みどりの広場
第1水曜日	13:45~ 源氏物語を読む会		みどりの広場
第1・3木曜日	17:00~ 勉強やっちゃおう会(学習支援)		みどりの広場
第2・4火曜日	13:30~ 健康体操		みどりの広場
第2・4金曜日	13:30~ 太極拳	太極拳	鳴海第二団地101棟集会所
第3火曜日	13:45~ 民話を読む会		みどりの広場
第3金曜日	13:30~ 編み物クラブ		みどりの広場
第3土曜日	13:30~ 月1映画会		鳴海第二団地101棟集会所
第4月曜日	13:30~ 終美の会(リビングウィル)		みどりの広場
天白地域	12日(金) 14:00~ 天白ポッチャサロン	ポッチャ	天白社会福祉協議会研修室
	20日(土) 14:00~ 高坂ふれあい健康教室	スカットボール体験・ポッチャ	高坂コミュニティセンター
名南ふれあい病院地域	10日(水) 13:30~ 中村班	茶話会	会員宅
	16日(火) 14:00~ コスモス班	健康すごろく	会員宅
	17日(水) 13:30~ なでしこ班		呼続はみんぐ歯科
	26日(金) 13:00~ ひまわり班	健康すごろく	会員宅
	第2月曜日 14:00~ 折り紙の会		ふれあい病院ロビー
	第1・4火曜日 13:30~ ポッチャ健康サロン	ポッチャ	豊田コミセン
	第2・3木曜日 13:30~ 呼続ポッチャチーム	ポッチャ	呼続コミセン
	第2・4水曜日 10:00~ 太極拳	太極拳	大地の丘笠寺
中川診療所地域	3日(水) 14:00~ たんぽぽ班	薬剤師さんに聞いてみよう	中川診療所友の会ルーム
	21日(日) ひなた班		ひなたホール
	第2・4木曜日 13:00~ 絵手紙教室		中川診療所友の会ルーム
	毎週月曜日 10:30~ ストレッチ教室		ひなたホール

名南病院地域	2日(火)	14:30~ 南木場班	未定	会員宅
	2日(火)	14:00~ 観音班	認知症の方との接し方	会員宅
	4日(木)	13:30~ 道徳ミニ健康講座		名南わいわい広場
	19日(金)	13:30~ 新三条班	おしゃべり会	会員宅
	22日(月)	13:30~ 白鳥丸班	いつでも元気	会員宅
	おやすみ	スマホ教室		
	第3月曜日	13:00~ 囲碁教室		
	第2・3水曜日	10:00~16:00 わいわいちくちく(趣味の会)		
	第1・3火曜日	10:00~ ラジオ体操・100歳体操班		名南わいわい広場
	第2・4火曜日	9:30~ わいわいポッチャチーム	ポッチャ	
第4火曜日	13:30~ ちぎり絵教室			
毎週金曜日	13:00~ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊		
名南診療所地域	1日(月)	14:00~ 中根班		東中根公民館
	2日(火)	10:30~ レッツ体操サロン	体操	名南診療所
	16日(火)	13:30~ 豊北・診療所合同班	茶話会・体操	伝馬コミセン
	19日(金)	14:00~ 北原班	医療制度改悪について	たまり場ひよこ
	26日(金)	14:00~ ひよこ班	医療制度改悪について	たまり場ひよこ
	おやすみ	絵手紙班、コーボラス班、内浜班		
	第1水曜日	13:30~ 編み物教室		名南診療所
	第2水曜日	13:30~ スカットボール		名南診療所
	第2木曜日	14:00~ ハーモニカ		
	第2・4火曜日	10:00~ 健康体操	100歳体操ほか	伝馬コミセン
第2・4金曜日	13:30~ ポッチャを楽しむ会	ポッチャ	伝馬コミセン	
第4火曜日	13:30~ 健康マージャン		名南診療所	

地域	サロン	曜日/時間	場所
名南病院地域	ほんわか喫茶	毎週月曜日 10:00~12:00	つつっこ保育所建物内
名南ふれあい病院地域	ふれあい喫茶	毎週月曜日 13:30~15:30	ふれあい病院外来ロビー
名南診療所地域	編み物教室	毎月第1水曜日 13:30~	名南診療所
	スカットボール	毎月第2水曜日 13:30~	
	ハーモニカ	毎月第2木曜日 14:00~	
	健康マージャン	毎月第4火曜日 13:30~	
中川診療所地域	おしゃべりサロン	毎週金曜日 10:00~11:30	中川診療所友の会ルーム

班会についてのお問い合わせは 名南会健康友の会事務局 052 (692) 7544 まで

第238回

クロスワードパズル

出題 めいなんbot

正解者の中から抽選で3名の方に図書券をさしあげます。

【応募要項】
締め切り6月30日(火)
※答えをハガキで下記まで、またはスマートフォンの投稿フォームから送ってください。

〒457-0841
名古屋南区豊田五丁目15-18
名南会本部事務局パズル係

「めいなん」新聞への感想や近況などをぜひお書き添えください。その他、詩・短歌・マンガ・写真などの投稿も募集しています。

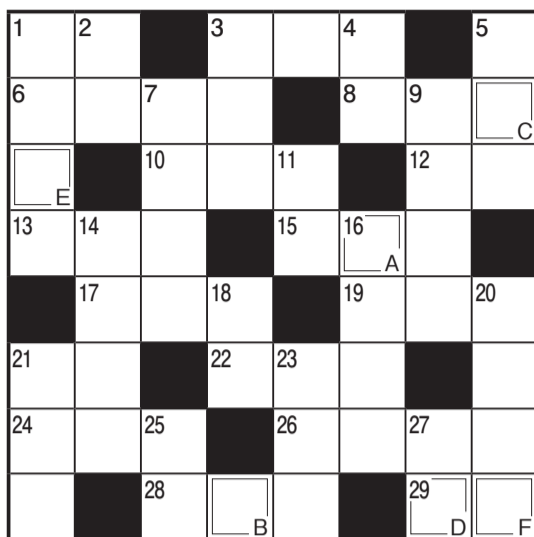
スマートフォンからも投稿できるようにになりました。QRコードを読み取って締め切りまでにご応募ください。



624号の答えは「イマコソワカレメイザサラバ」15通の応募があり、15通正解。

- (当選者)
大口 和広さん(南区内田橋)
加藤 寿男さん(中川区前田西町)
横江 正夫さん(熱田区四番二丁目)

624号の答え
シヨクモツレンサ
リククマイワ
ウササミキカ
マラソンゼンイ
ジリカンコ
カオメランシ
ザナイカシマ
イエバフキツ



【パズルの解き方】
クロス解いてA~Fにはいる文字を順に並べて、出来た言葉を答えてください。

春の天気ではありません

Table with columns A-F for crossword answers

- 1 土を小高く積み上げて築いた長い堤。堤防
3 物の良し悪しを一定の決まりに従って調べる。[血液○○○]
6 血液、特に赤血球が足りないこと
8 品物に貼り付ける紙
10 試験の不合格者に対して、後で特別に行う試験
12 時間的・空間的にすぐ後に続くこと。すぐ後

たてのかぎ

- 1 相撲の競技場
2 空の上
3 自分ではつきり決めた意志。
「○○○表明」
4 食べ物を盛る、浅くて平たい容器
5 両方に刃がある刀。刀剣の総称
7 あることをしようとする心を決めること
9 その商品の物ではなく、別に売られている物です。
「○○○不明金」
11 本文を書き終えた後でさらに書
16 感情が高ぶること
18 入れ物に何も入っていないこと。
「○○○ぼ」
20 自分の手で作る。
21 軍隊の一部を構成する隊
23 生物の形や特徴などが親から子へ受け継がれること
25 正午から夜の十二時までの間
自分の家のある期間、離れ、どこかへ出かけること

- 13 複製した文書や絵。コピー
15 船や航空機で海外へ行くこと
17 火や熱によって火が付く
19 品物を販売する人
21 昔、武芸を修め、軍事にたずさわった者
22 生命、人生を英語で…
24 文を組み立てている一つ一つの言葉
26 簡単な計算ができる小型計算機
28 お米を炊いたもの。食事のこと
29 競走で一番最後

お出かけしたい
月一度の「めいなん」で健康のありがたさを感じています。少し歩けるようになったらお出かけをしたいと思えます。
南区五条町 小林 勝治 さん

脳トレ頑張ってます
名古屋に住むおぼが名南病院に入院しているときに「めいなん新聞」を知り、今はホームページで拝見。脳トレと悪いパズルに取り組んでおります。
いなべ市北勢町 伊藤 タ子さん

クロスワードパズル
クイズ問題募集!
問題が採用された方には図書カード1,000円分をプレゼントします。ご応募お待ちしております。
【応募要項】問題は随時受け付けております。下記まで封書等郵便でお送りいただくか、QRコードを読み取りEメールにてお送りください。
〒457-0841
名古屋南区豊田五丁目15-18
名南会本部事務局 パズル係

名南病院では毎日夜 20 時 30 分まで救急外来を実施しています。

名南病院では、日曜日・祝日の8時30分から20時30分の間、救急外来を実施しています。急病でお困りの際は、お電話でご連絡頂き、救急外来をご利用下さい。

名南病院
TEL 691-3171 (代)
FAX 691-0200
予約専用 0120-10-3171
診療科目 内科・小児科・外科・整形外科・泌尿器科・循環器科
消化器科・皮膚科・呼吸器科・神経内科・放射線科・リハビリテーション科
4院所共通
受付・診療時間
午前 受付 8:30~11:30
診療 9:00~12:00
夜診 受付 16:50~18:30
診療 17:00~19:00

Table showing hospital services by day (曜) and time (日) with doctor names and departments.

名南ふれあい病院
TEL 691-0041 (代)
FAX 692-5732
診療科目 内科・外科・呼吸器内科・整形外科・リハビリテーション科・放射線科

Table showing hospital services by day (曜) and time (日) for 名南ふれあい病院.

名南介護老人保健施設 かたらいの里
TEL 691-8085
FAX 692-5732
通所リハビリテーション (月)・(火)・(水)・(木)・(金)・(土) 9:30~15:40

名南ヘルパー びぎすな
TEL 694-7203
FAX 692-7092

名南診療所
TEL 691-2497 (代)
FAX 692-2667
診療科目 内科・呼吸器内科
名南診療所リハビリ (月)~(土) 9:30~15:50
デイサービス庵 (月)~(土) 9:30~16:40

Table showing hospital services by day (曜) and time (日) for 名南診療所.

名南訪問看護 びぎすな
TEL 698-7307
FAX 698-7308
※訪問看護ステーションでは24時間連絡対応いたします。

中川診療所
TEL 301-2631 (代)
FAX 301-3018
診療科目 内科・小児科
中川診療ケアひまわり (月)~(土) 9:30~15:40
夜診 受付 16:50~18:30
診療 17:00~19:00

Table showing hospital services by day (曜) and time (日) for 中川診療所.

ヘルパー びぎすな TEL 309-3013 FAX 309-3014
住宅型有料老人ホーム ひなた / 定巡 ひなた TEL 301-7705 FAX 309-3014

名南会 診療案内



ふれあいフェスタ

4月
26日

お天気にも恵まれ、約300名の方が参加されました。偶然通りかかった方も何人かみえ、アンケートでは「楽しかったのでまた来たい」という嬉しいお言葉もいただきました。健康チエックも行列ができ、バザーや野菜、飲食ブースも早々に完売となりました。今回は友の会の皆さんをはじめ、豊田学区消防団の皆さん、生健会、はみんぐ歯科の皆さんにも運営のご協力をいただき、地域の皆さんとつくりあげたお祭りになりました。

癒しの絵コーナー

南区北内町
川崎 勇さん



〔スズメ〕ピラカンサの枝に止まっている所



今月の健康管理

食中毒を 防ぎましょう

名南ふれあい病院 リハビリテーション課 小谷 ころこ、河村 和浩、内山 和花奈

6月は梅雨により細菌が増えやすく、1年の内でも特に食中毒が起こりやすい時期になります。

食中毒を予防する3原則を徹底して食中毒を防ぎましょう。



- 1 付けない**

手洗いが大切
調理前や生の食品に触れる前に**石鹸で手洗い**しましょう。また生の肉や魚を切ったまな板から他の器具や食材に細菌が付着しないように使用の度にきれいに洗いましょう。可能であれば殺菌することもオススメです。
- 2 冷やさない**

食品は低温で保存する
食中毒の原因細菌は高温多湿で活発になりますが10℃以下も環境では増殖が遅くなり、-15℃以下では増殖が停止します。生鮮食品は購入後できるだけ早く冷蔵庫に入れ、また**早めに食べる**ことが大切です。
- 3 やっつける**

加熱処理をしましょう
ほとんどの細菌は加熱によって死滅します。温め直しの際も**中心部を75℃で1分以上加熱**することを目安にしましょう。肉や魚、卵などの調理後の器具も洗った後に**熱湯をかけて殺菌**することでより安心です。

出展：ウェザーニューズ「6月は1年で最多！梅雨時に気をつけたい食中毒の原因と対策」

健康レシピ

名南病院 栄養課
調理師 谷開 大輝

大葉としらすの 混ぜご飯



*** 材料 (2人分) ***

- ・米 1合
- ・釜揚げしらす 40g
- ・大葉 5枚
- ・水 140cc
- ・白だし 20cc
- ・酒 10cc
- ・いりごま 5g

***** 作り方 *****

1人分 エネルギー 288kcal
塩分 1.42g

- ①洗米後、炊飯器に米と水、白だし、酒を入れて炊きます。
- ②炊いたら、しらすと刻んだ大葉、いりごまを混ぜ合わせ完成です。



献立ポイント

作るのも簡単で夏でも食欲がわくような大葉でさっぱり食べやすいご飯です。