

通所リハビリへの
入浴施設新設

社員・友の会
スペースの拡充
など

医療・介護の充実と地域の
交流拠点として機能強化をめざします

中川
診療所

リニューアル
新築・移転

建設予定地



めい
なん

第427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
西本 義弘
☎052-692-2388

年間購読料600円
一部 50円

中川診療所は、名南会社員・中川健康友の会（共同組織）のみなさんを中心として、27年前に建設され、故田淵哲雄医師が初代所長として赴任し、下之一色地域を中心とした地域医療が始まりました。その後、保田栄治所長に引き継がれ、7年前に私が3代目の所長として赴任しました。赴任当初は、幅広い年齢層の方々の病状をお聞きし、取り組みかねばならない仕事に、戸惑いと自分の不勉強を感じましたが、患者さんや友の会役員の方々に、機会があるごとに、励まして頂きながらやってきました。

こうした歴史の中で、診療所の建物も築27年を超え、老朽化も目立つようになっていましたが、今回、現在の診療所の隣に土地を確保することができ、ことし秋の完成を目指し、新築・移転リニューアルを行うことになりました。

新しい診療所には、通所リハビリで利用者のみなさんから要望の強かった入浴施設を設置し、友の会のみなさんが集まるスペースも拡充する計画です。また、患者さんの診察時のプライバシー確保や男女別のトイレなど施設の改善も行います。医療活動では、これからも健診を軸に、中川区の基幹病院とさらに密に病診連携を取りながら、地域医療に貢献できるように努力を続けていきたいと思えます。

最後に、中川診療所の新築・移転リニューアルを成功させるために、名南会協同基金へのご協力を重ねてお願いします。



中川診療所長
山口達也



新しい中川診療所は

1階に

診察室、待合室、
友の会スペース、
居宅介護支援事業所

2階に

通所リハビリスペース
(定員30名に拡大、
入浴施設を新設)

－ 地域医療・福祉の最前線で－

夢と追いつくまで②

名南会とのかかわり



医療法人名南会
相談役
山崎 節敏
(緑区在住)

今から47年前のことです。1960年安保闘争の激動後、池田内閣は高度経済成長政策をうちだし有名なスローガン「所得倍増」をとなえました。

この成長政策から、生コンクリート輸送の現場も、年中無休、日曜も土曜も祭日も休めません。その上、徹夜の仕事が続いていました。労働組合の重要で切実な要求は「月1回休ませよ！」でした。交渉で会社側が拒否したので、ストライキを実行し、ようやく要求が実現しました。私は当時、小野田セメントの関連会社、三岐鉄道の子会社の三岐通運で働いていて、組合員137名の分会長をやっていました。

1962年2月、会社はストにこりたのか企業閉鎖、全員解雇の手段に出、労働争議となりました。争議は4ヶ月程で解決しました。

この争議の残務整理をしている時、当時の書記長の「争議資金の使いこみ」が発覚し、それを問題にした会計担当者に書記長が暴力を振って怪我をさせ、入院する事件がおきました。

その事を当時、日比野(熱田区)の千田病院で働いていた竹中倭夫医師に相談し、診察してもらったのが、私が後の名南会とかかわるきっかけです。

当時、会社の指定病院の院長から「なぜ、よその病院から医師を連れてきたのか」としられました。...

当時、運輸の職場でも労働中の怪我、事故が多くありました。荷台から飛び降りてネンザしたとか、荷物のロープ掛けで指を切ったとか、そのほとんどが「本人の不注意」と称して私病扱いでした。また、トラックの運転席のシートはかたいし、車のスプリングも固く腰痛が多発していました。しかし、これらを労災・職業病と認定させることは困難をとないました。

名南会40周年記念パンフの中で、竹中先生の言葉「...労災・交通事故の必要書類を調えるのさえ、支障をきたすことが多く、真剣に患者の側に立つ病院が切望...」とあります。まったく同感です。労働組合にとっても「患者の立場、働く者の立場に立った病院」は必要でした。

名南会設立の訴えには、すぐ賛同しました。1966年設立の時の理事には組合委員長を出し、1972年の総会から書記長の私が常任理事となりました。



1966年、人格なき社団「名南会」設立総会。「すべての労災職業病に労災保険を完全適用せよ」のスローガンが掲げられている。

特定健診はもうお済みですか？

75歳以上の方の特定健診は2月末までです!!



特定健診はもうお済みですか？75歳以上の方（後期高齢者医療保険にご加入の方）の特定健診の実施期間は2011年2月末までです。また、名古屋市の国民健康保険にご加入の方の実施期間は2011年3月末までです。社員・友の会の方の方は、特定健診の項目に8項目をプラスした「社員・友の会健診」を追加料金なしで受けて頂くことができます。お申込み・お問い合わせは病院・診療所の受付まで。

法人健診委員会

名南病院

日曜健診のご案内

日時:2月27日(日)9:00～(完全予約制)

場所:名南病院

内容:友の会健診(特定健診)

がん検診(肺がん・大腸がん・前立腺がん・乳がん)

お問い合わせ・お申込みは、名南病院受付まで

Tel 052-691-3171

愛知県知事選挙 名古屋市長選挙

どい敏彦さんと八田ひろ子さんを推薦し、「いのち・暮らし・平和が大切にされる街・愛知県と名古屋市」をめざして、要求実現の運動にとりくみます。

医療法人名南会も加盟する「革新県政の会」は2月6日投票の愛知県知事選挙に、南医療生協有松診療所元所長で医師のどい敏彦さんを、また「革新市政の会」は同じく2月6日投票の名古屋市長選挙に元参議院議員の八田ひろ子さんを擁立することを決めました。医療法人名南会は、革新県政の会と革新市政の会の選挙政策とどいさん、八田さんの経歴や決意表明について検討し、推薦することを確認し、「いのち・暮らし・平和が大切にされる街・愛知県と名古屋市」をめざして、要求実現の運動にとりくんでいます。

革新県政・市政の会「くらしを守る緊急提案」

誰もが安心して、十分な医療・介護を受けられる愛知・名古屋へ

- 子どもの医療費無料化
中学校卒業までの医療費を無料にする市町村が増えています。どの子もお金の心配をせずに医療を受けられるように、県と市で中学校卒業までの入院も通院も無料にします。
- 国保税(料)の1万円引き下げ
お年寄りや非正規労働者が多数加入する国民健康保険。不況や賃下げで滞納世帯が二割になっています。国保への補助金を増やし国保税(税)を一人あたり1万円引き下げます。
- 介護の充実を
病院を出されても特別養護老人ホームはいっぱいで行くところがありません。介護難民は増えるばかり。家族の介護も限界です。介護施設の拡充・増設を進めます。



**名南ふれあい病院
豊田地域は
3月に向けて新班誕生!**



名南ふれあい病院がある豊田地域にはこれまで班会がなかったことから、友の会では班づくりを目標に、地域の友の会員さんによびかけてきました。昨年12月16日に「第1回豊田地域班会準備会」を開催。当日は8名が参加し会話もはずみ楽しい会となりました。

秋の共同組織拡大強化 健診推進月間で2つの新班が誕生! 豊田地域では 班会準備会を結成



名南わいわい広場で毎月1回開催中の教室です。こちらの教室では、隔月で1回ミニ班会を開催することになりました。

第1回目は「生活習慣病予防の食生活」がテーマで、教室参加者にとっては、はじめて「班会」でしたが、質問も出されるなど好評でした。



名南わいわい広場で毎週月曜日に囲碁教室を開催しているところで、月に一度ミニ班会を開催することになりました。これまでも健診や協同基金などについて、訴えを行ったりすることはありましたが、定期的に班会を開催するのは今回がはじめてです。



昨年初めて参加、物珍しさもあり、大いに笑ったが、「寒かった」ことを思い出し、時のはやさを感じました。昨年と同じく独楽の小父さんや、新顔の女性講談師にはフツッ・ワハハ、フツと肩の力が抜けていきます。会場はいつしか満席。立ち見のご年配者に席を譲り、女性歌手には手拍子を叩き、懐メロを口ずさみました。新しい年のスタートです。今年一年、元気で過ごせたら...と気持ちを新たに出来て、感謝いっぱいです。

名南診療所地域支部 内浜班 加藤ゆう子

大須初笑い

健康には 「笑い」が 一番

1月12日(水)寒い中、140名の方達が恒例の初詣・初笑いに参加して大いに盛り上がりました。



熱田神宮 龍影閣

熱田神宮の本殿へ向かう参道の左側に、龍影閣と呼ばれる建物があります。この建物は、明治11年（1878）に名古屋大須門前町の総見寺境内で開催された愛知県博覧会に、名古屋博物館品評所の建物として造られたものです。ちょうどこの明治天皇の東海道巡行があったこの博覧会に立ち寄るということになり、この品評所の建物が休憩所として使われることになりました。

この建物はその後、次々に名称を変え、明治43年（1910）には愛知県商品陳列館となりましたが、翌44年（1911）に陳列館新館建設にあたりその機能を終え、龍影閣と名付けられ保存されることになりました。

昭和7年には庄内町（現在の西区庄内町）に移築、昭和21年に



は渡辺製菓社長野原新太郎氏の所有となり、その後昭和43年野原氏から熱田神宮に寄進され、熱田神宮の現在地に移築され現在に至っています。

この建物は遺構の少ない博覧会の建築として貴重であり、また、建築年代も古く、杉の良材を使用している優れた建築物です。2階には、明治天皇が休憩所として使用したこともあったことから、当時のままの御座所も残されています。

熱田神宮境内は、戦争で失われた建物も多くありますが、歴史を残す建物や、その後、他の地域から移された貴重な建物も多く残しており、歴史を振り返ることができる所となっています。

歴史探訪

シリーズ②6

熱田区

熱田神宮 龍影閣

尾鍋 昭彦

皆さんの家族、ペット、お庭自慢（何でも）を特集したいと思います。

掲載希望の方は名南会事務局組織課・松土までお知らせください。

伝馬町駅エレベーター設置に続き、バス停の新設・改善を求めて市交通局と懇談

名南健康友の会は昨年12月、南区生活と健康を守る会、年金者組合南支部などとともに市交通局に出向き、地下鉄伝馬町駅のバス停の改善を求めて担当課長らと懇談しました。

地下鉄伝馬町駅には名南健康友の会をはじめとした団体による運動によって、2008年にエレベーターが設置されました。しかし、金山方面へ向かう市バスのバス停がエレベーターのある場所から数百メートルも離れた場所にあり、市バスを下車してエレベーターを利用するには国道一号線を渡らないといけないなど不便な状態が続いており、改善を求めています。

今回の懇談では市

交通局側から「現在関係者との調整やダイヤの見直しなどの準備を進めており、来年度の早い時期には、エレベーター付近に新たなバス停を設置したい」との回答がありました。友の会では引き続き実現に向けて運動を進めていきたいと考えています。

2011年2月予定表

日 曜日	班 会	班 会 内 容	班会場所
1 日 火	14：00～連鶴教室（南区）	連鶴教室	名南診 2F 多目的室
	14：00～内田橋西班（南区）	歯の話し	名南診待合室
2 日 水	15：15～さわやか体操班（中川区）	健康体操	中川診
	14：00～健康サロン（昭和区）新	健康講座	衣料品店ハットリ
3 日 木	14：00～道徳地域合同班会（南区）	元気で長生きするための運動	名南わいわい広場
5 日 土	12：00～ひまわり班（南区）	歯の話し	鎌田宅
	14：00～ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイクア
7 日 月	13：30～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
8 日 火	13：30～絵手紙班会&教室（南区）	歯の話し	名南診 2F 多目的室
	18：50～苗代班（瑞穂区）	薬の飲み合わせ	コーボ苗代
9 日 水	15：15～さわやか体操班（中川区）	健康体操	中川診
10 日 木	14：00～木場地域合同班会（港区）	歯の話し	名南わいわい広場
	13：00～絵手紙教室（中川区）	絵手紙教室	中川診デイクア 2F 友の会事務所
12 日 土	14：00～ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイクア
14 日 月	13：00～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
	15：00～滝の水班（緑区）	「睡眠時無呼吸症候群」について	（佐藤宅）
15 日 火	13：30～豊北・診療所合同班会（南区）	歯の話し	伝馬コミセン
	14：00～コスモス班（南区）	9/24 地域懇談会へ	デイサービスえがお
16 日 水	14：00～連鶴教室（南区）	連鶴教室	名南わいわい広場
	15：15～さわやか体操班（中川区）	健康体操	中川診
17 日 木	13：00～絵手紙教室（中川区）	絵手紙教室	中川診デイクア 2F 友の会事務所
18 日 金	13：00～なでしこ班（南区）	歯の話し	デイサービスえがお
	14：00～五条北班（南区）	元気で長生きするための運動	（鬼頭様宅）
19 日 土	14：30～ひよこ昼班（瑞穂区）	歯の話し	たまり場ひよこ
	19：00～えんかわ班（瑞穂区）	歯の話し	デイクアえんかわ
21 日 月	14：00～ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイクア
22 日 火	13：00～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
23 日 水	13：30～ちぎり絵教室（南区）	ちぎり絵教室	名南わいわい広場
26 日 土	15：15～さわやか体操班（中川区）	健康体操	中川診
	10：30～モーニング班会（中川区）	紅茶の会	カフェレストブルーノート
28 日 月	14：00～囲碁の会（中川区）	囲碁教室	中川診デイクア 2F 友の会事務所
	14：00～ヨガ班（中川区）	ヨガ教室	中川診デイクア
28 日 月	13：30～囲碁教室（南区）	囲碁教室	名南わいわい広場
	15：00～囲碁ミニ班会&教室（南区）	「花粉症」について	名南わいわい広場
	19：00～北原ひよこ班（瑞穂区）	「花粉症」について	（湯浅宅）

上記の班会は名南・中川健康友の会の会員の方は誰でも参加できます。お近くの班や、関心のある班がある方は名南・中川健康友の会事務局にお問い合わせください。お問い合わせ先：名南・中川健康友の会事務局 ☎052-692-7544

薬剤師(常勤・パート)

作業療法士

募集

看護学校入学(在学)の方に

名南会奨学金の
お申込み受付中!

TEL 052-692-2388

〒457-0841 名古屋市南区豊田五丁目15番18号
医療法人 名南会本部事務局 担当 人事課 水出

名南ふれあい病院北に
はみんぐ歯科が
できます!!

みなやまのご支援をお願いいたします。

医療法人名南会のご支援をいただきながら、忠次一丁目にはみんぐ歯科を5月に開設することになりました。

はみんぐ歯科は、名南会とは別の組織になりますが、名南会も加盟している差額ベッド代を徴収しない無差別・平等の医療と福祉の実現をめざす組織である「全日本民主医療機関連合会」(民医連)に加盟し、友の会のみなさんや地域の方がどなたでも安心してかかる歯科づくりをめざしています。

歯科医師2名体制により、子どもから高齢者まで通常の歯科治療・定期検診はもちろん、名南会の病院・診療所との連携も取らせていただき入院先や自宅への往診にもうかがいます。

はみんぐ歯科の開設にみなさまの力をぜひお貸しください!

予約は2月から始まります。詳しい事は、開設事務局 安藤(090-1989610315)まで
一般社団法人 はみんぐ歯科 開設事務局 安藤 正男

名南会 法律相談

担当弁護士に相談できます

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

初回相談のみ無料

●名古屋南部法律事務所
熱田区新尾頭1丁目6番9号金山大和ビル2階
TEL (052) 682-3211
日時: 毎月第1・3火曜日 PM5:00~7:00
2月1日・15日 3月1日・15日

●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
TEL (052) 362-3731

名南病院で楽しいクリスマス会

今回で2回目となる名南病院のクリスマス会が、12月22日午後、名南病院の外来フロアで行われ、入院患者さんを中心に、地域の方々など、たくさんの方にご参加頂きました。当日は病院職員のバンド演奏や名南健康友の会役員会のみなさんによる合唱などが行われ、最後には岡根誠副院長がサンタさんになり、参加者に栄養課が作った杏仁豆腐を配り、みんなで食べたりしました。クリスマスの曲を流しながら、みんなで歌い、笑いながら過ごした時間は、入院患者さんだけでなく、スタッフも元気をもらえた時間となりました。

名南病院看護部事務 楊井 千穂

● ※必要な所へ貼るなど御利用下さい ●

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

受付・診療時間
(4院所共)
名南ふれあい病院
は午前診のみ

午前

午後

夜

受付 8:30~11:30
診療 9:00~12:00

受付 5:30~7:30
診療 6:00~8:00

内視鏡検査 胃: 月・水・木・金の午前
大腸: 月・水の午後
気管支: 木の午後

曜	日	月	火	水	木	金	土
午	前	○	○	○	○	○	○
	後	○	○	○	○	○	○
前	小児科	○	○	○	○	○	○
	外科	○	○	○	○	○	○
午後	特 診	○	○	○	○	○	○
	夜	○	○	○	○	○	○
診	小児科	○	○	○	○	○	○
	外科	○	○	○	○	○	○

名南ふれあい病院

TEL 691-0041(代)
FAX 692-5732

診療科目 内科・小児科・消化器科・循環器科・呼吸器科
整形外科・リハビリテーション科・脳神経外科
放射線科

曜	日	月	火	水	木	金	土
午 前	○	○	○	○	○	○	○
午 後	○	○	○	○	○	○	○

名南介護老人
保健施設 かつらいの里

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

名南診療所

TEL 691-2497(代)
FAX 692-2667

診療科目 内科・小児科・消化器科・循環器科・呼吸器科
名南診デイケア (月)~(金) 9:30~15:50
デイサービス庵 (月)~(金) 9:30~15:50

曜	日	月	火	水	木	金	土
午 前	○	○	○	○	○	○	○
午 後	○	○	○	○	○	○	○
夜	○	○	○	○	○	○	○

中川診療所

TEL 301-2631(代)
FAX 301-3018

診療科目 内科・小児科・消化器科・循環器科・放射線科
中川診デイケア (月)~(金) 9:30~15:30
※小児相談・予防接種 (第2・4水曜日 午後)

曜	日	月	火	水	木	金	土
午 前	○	○	○	○	○	○	○
午 後	○	○	○	○	○	○	○
夜	○	○	○	○	○	○	○

名南在宅総合センターきずな

TEL 692-4038 FAX 692-7092

名南訪問看護 びぎずな ※訪問看護ステーションでは24時間連絡対応いたします。

名南ヘルパー びぎずな

居宅介護支援事業所

家庭で看護や介護が必要な方の在宅療養を支援します。お問い合わせ下さい。月~金 9:00~17:00、土 9:00~13:00

名南会診療案内

簡単!!
健康体操

運動の前に

急な運動は体を痛めて
しまいます。そこで、まずは
体を伸ばすことから

理学療法士 竹田 志保 モデル 天野由香
（理学療法士）

※注意点 ・体調に合わせて無理せず行って下さい。
・ストレッチのしすぎはからだを痛めることがあるので、無理のない範囲で行って下さい。

1) 準備する物 ・背もたれのある椅子を用意して下さい。

2) 体・腕のストレッチ

・からだを伸ばしましょう。①手をからだの前で組みます。
②ゆっくりと腕を上へ伸ばしからだを反らします。息は吐きながら行います。
③反った姿勢で10秒止めます。



・からだを曲げましょう。



腕が上がりにくい方は後ろに組んで反らしましょう。

①足に沿って手を床に伸ばします。息は吐きながら行います。
②からだを丸めた姿勢で10秒止めます。
からだを丸めにくいときは足とからだの間にクッションなどをはさんで行いましょう。

3) 足のストレッチ

・足を伸ばしましょう。→ももの裏、ふくらはぎが伸びます。



①椅子の端に座ります。
②ひざを伸ばします。
③足に沿って足先まで手を伸ばします。息を吐きながら行います。
④伸ばした姿勢で10秒止めます。

・足を曲げましょう。→おしり、すね、(ももの前)が伸びます。



①片足を抱えて胸に引きつけます。
②できるだけからだを伸ばし丸まらないようにしましょう。息を吐きながら行います。
③曲げた姿勢で10秒止めます。
④同様に、反対の足も行います。

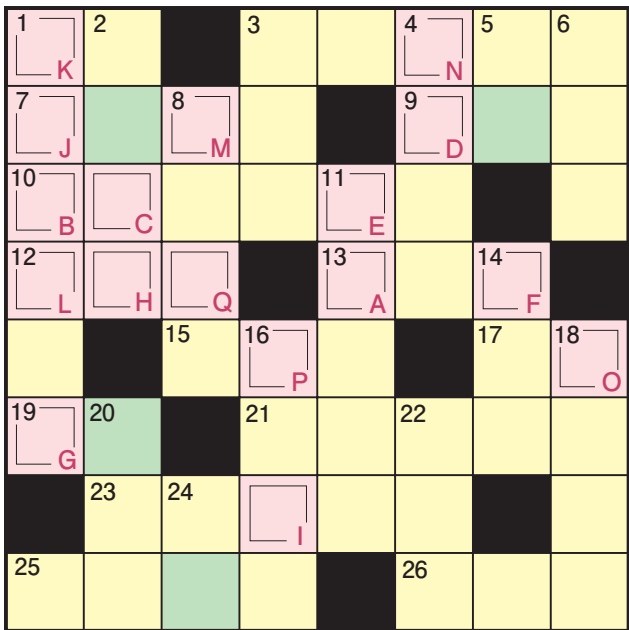
★いずれのストレッチも立って行って頂いても構いません。

来月は…「運動の前に②」と題して、またいくつかストレッチを紹介します。

第61回

クロスワードパズル

出題 大森久紀
名南診療所所長



ヒント 小林一茶の俳句です

A	B	C	D	E	F	G	H	
I	J	K	L	M	N	O	P	Q

【パズルの解き方】 クロスを解いてA～Q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。緑のマスの中には「かたらい」の文字が入ります。

- たてのかぎ
- 1 「ちびまる子ちゃん」の作者
- 2 □□□□蛇 興奮すると尻尾を振って音を出す毒蛇です
- 3 2011年
- 4 「二寸」
- 5 建物の内で、地面より高く板を張った部分
- 6 「雲母」 六角板状の結晶になる鉱物です
- 8 □□□□「信号」 長音と短音の組み合わせだけで文字を表す通信符号、考案した人の名前です
- 11 前もって勝敗を打ち合わせておいて、うわべだけ真剣に勝負すること
- 14 市場で取引される時々の価格のこと
- 16 サーフインを日本語で言うところ、
- 18 辛さや苦しさなどを耐え忍ぶこと
- 20 □□□□「のきわ」 臨終の時。死にぎわ。
- 22 海のはとり
- 24 まな□□、羽子□□、洗濯□□、

- よこのかぎ
- 1 九州でいちばん面積と人口の少ない県
- 3 チョウ・トンボ・バッタ・アリ・カブトムシなどの虫(クモは違います)
- 7 酒・醤油などの醸造元
- 9 何か事が起こりそうだと前もって感じる事
- 10 ラグビー選手が着るユニフォーム
- 12 道徳のことを英語で言うところ
- 13 「御屠蘇」 念頭に飲む祝いの酒のこと
- 15 砂の多く混じった土地
- 17 「海胆」とも「海栗」とも「雲丹」とも書きます 海の生物です
- 19 「□□」は盲目
- 21 明日の夜
- 23 元力士のスポーツキャスター、現役時代は小兵ながら多彩な技で「技のデパート」と呼ばれて人気がありました
- 25 刃物の刃の長さ
- 26 うんちが出そうな感じ

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2月28日(月) 答えをハガキで名南会本部事務局まで送ってください。
〒457-0841 名古屋市中区豊田5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お書き添えください。その他、寄稿・詩・短歌・マンガ・写真などの投稿も募集しています。

425号の答えは「ノウナンハ ツミモタナシ フユゴモリ」 20通の応募があり、全員正解。
(当選者) 中村 洋一さん(港区福永) 土屋 さだ子さん(南区東又兵衛町) 高瀬 陽子さん(南区観音町)

投稿 読者のひろば

コタツに入ることができる体操
ないですか？

瑞穂区内浜町 野田 敏江 さん

今号のバズルは少し難しかったです。母と二人で挑戦しました。寒さが厳しくなるとコタツからなかなか抜け出せません。自然と背中も丸くなって…。コタツに入っても出来る体操、そんなナマケ者体操があつたらいいな。

瑞穂区苗代町 脇田 武子 さん

今号より、夢を追いつつての特集が始まりました。私たちがこの時期お預けしている「名南会協同基金」も昔は大変な思いでかけまわられた事、よくわかりました。そういう方々の支えがあつてこの今の現状です。ありがたい、安心して名南会に参加していきたいと思ひます。

ふるさとは遠くになりました。結婚して40年余…。帰ることはなくても夢にはよく出てきます。幾十年前の私、母、父、兄弟たちが…。気がつけば涙のあとが…。もう、あの日は戻れない。前進あるのみ、2010年いや2011年は、明るく前進！

遠いふるさとの夢に涙、でも今は前進あるのみ

健康レシピ

名南ふれあい病院 栄養課 二川 有(調理師)

旬の食材をつかって
里芋の
煮ころコロッケ

ミニ栄養学

里芋に含まれるぬめり成分の一つであるガラタンは脳細胞を活性化させ、免疫力を高める効果があるといわれています。

***** 作り方 *****

1人前442カロリー

①里芋の皮をむいて、よく洗い、だし・調味料と一緒に鍋に入れ、中火で芋が軟らかくなるまで煮込みます

②人参を粗みじん切りにし、フライパンで炒めます。人参が軟らかくなってきたら挽肉を入れ、炒めます。

③①で作った煮ころをザルに入れ、水気を切ったあとボールに入れ②と一緒によく混ぜ、塩・こしょうで下味をつけます。

④芋をコロッケの形に整えて、小麦粉・卵・パン粉の順番に衣を付けます。

⑤油を180度の油に、コロッケを入れ、こんがり色がついたら完成です。

(材料は全て一度加熱されているので、衣がキツネ色になったらすぐにあげてください。)