

めいなん

第450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

▲名南病院リニューアルスタート集会のようす

▲外来行動で基金協力のお願い

患者さん、友の会員さんと次代の名南病院を語り合いながら、「名南病院リニューアル1億円基金募集運動」を成功させよう

名南病院リニューアル工事

外壁補修工事が本格的にスタート

9月11日午後、名南病院多目的室で名南病院と名南健康友の会名南病院地域支部共催による「リニューアルスタート集会」が行われ、50名余りが参加、2年間かけて行われるリニューアルに向けた運動について決意を固めあいました。小南重人院長、吉田俊二友の会名南病院地域支部長の挨拶の後、近藤正志事務長がリニューアル計画の概要を説明。この後、友の会員さんが病院への期待を、職員がリニューアル計画に対する決意を発言しました。最後に、水出禎事務次長が行動提起を行い、職員と友の会の力をあわせて「リニューアル1億円基金募集運

動」を成功させていくことを参加者全体で確認し終了しました。

名南病院と友の会名南病院地域支部春見両医師による「秋の健康講座&懇談会」を開催し、身近な健康の学習と交流を行ってきました。また、リニューアル一億円基金募集運動の成功をめざし、職員と友の会員による外来行動や地域訪問行動を行い、患者さん、友の会員さんとの対話をおおいに進めていきたいと考えています。



▲工事の進行状況

リハビリ室の整備などを検討。かかりやすい外来づくりと療養環境の改善をすすめ、地域の中での名南病院の役割を高めています。

2012年～16年にかけ、「地域になくてはならない中小病院」をめざし、「名南病院リニューアル」を約3億円をかけて行う計画です。内外装と配管等の補修、災害対策や環境への配慮を行い、手術室・

★名南病院リニューアル工事 スタート

名南病院がより明るく快適になります!

第1期工事	第2期工事	第3期工事
9月～12月中旬	12月～2013年1月	2013年5月～12月(予定)
外壁の補修と全面塗り替え。浴室・手洗いなどの改修。	手術室リニューアル。腹腔鏡手術・整形外科手術をより安全に行えるよう手術室を広くし、内装も一新。	外来診察室の改善、また病室の療養環境の改善、リハビリ室など施設充実のリニューアルを計画。

★リニューアル資金募集

名南健康友の会では、「名南病院リニューアル」基金として資金募集運動を行っています。一口2,000円から参加していただけます(寄付ではありません)。みなさんの資金が名南病院のリニューアルを支えます。ぜひご協力をよろしくお願いいたします。



名南病院リニューアル工事

名南会の医療・介護活動を支える

名南会協同基金にご協力をください



ご家族そろって友の会健診(特定健診)
・がん検診を受けましょう

共同組織 (社員・協同基金・友の会) のページ



名南診健康まつりで健康チェック

9月29日友の会健康ウォーキングに初めて参加させていただき、半田に行つてきました。童話作家新実南吉のふるさと半田市を南吉の生家から彼岸花が咲き誇る矢勝川の堤、新実南吉記念館へとウォーキングしました。今年は天候の関係で開花が少し遅れたようで、満開前の花もありました。でもその横には、初めて覚えた「マツバボタン」の花が咲き誇っていました。昼休憩後南吉の墓をお参りし、知多半田駅まで歩き自由解散となりました。

午後はオプション企画の「蔵浪漫コース」に参加しました。総勢6名で廻り、酔の里ではお土産を、酒の文化館ではお酒を試飲、赤レンガ建物では口直しに明治のビール「カブトビール」を飲みました。参加した6名は皆好酒家でカブト

榎原 栄
南区豊田在住



彼岸花もたくさん咲いていました

11月 以降の 予定行事

- 11/1(木) 秋の健康講座&懇談会 14:00~
「まだ間に合う糖尿病予防」
講師:伊藤春見医師 場所:わいわい広場
- ★11/6(火) 楽しくわいわいお食事会 12:00~
場所:名南診療所 多目的室 会費:¥300
- ★11/10(土) 秋の行楽
「商人のまち近江八幡とほたるの湯」
——名南健康友の会 バスハイク
- 11/8(木) 名南診療所 貯筋体操サロン
どんどん筋肉を貯めてころばんようになろう!
名南診2階多目的室

共同組織拡大強化月間 秋の取り組み盛りだくさん!

友の会の世話人さんと職員とで皆さんのお宅に訪問して特定健診やがん検診、高齢者情報BOX、名南病院地域ではリニューアルのための協同基金のお願いをしています。また木場・道徳地域で

名南健康友の会
会長 土肥カヅ子

訪問行動などで健診や
救急医療情報BOXをお勧めしています。

は健康講座・懇談会も行い健康作りや仲間づくりも。そしてアピタ南店では、毎月第4火曜日に『街かど健康チェック』を行い健康づくり・医療介護の相談もしています。



名南病院地域の訪問で健診のお説明

9/29

健康ウォーキング に参加して

ビールを飲んでいる時が今日一日で一番楽しい顔に私は見えました。

今回参加された皆さんは本当に明るく、朗らかで、楽しい一日を過ごすことが出来ました。本当にありがとうございました。今日は結構疲れましたが、爽やかな汗をかくことが出来ました。次回は事務局の方から守山の東谷山とお聞きし、またおいしいフルーツでも探しに参加したいなと思いました。

9/29 健康ウォーキング

栄養課のアイス▶
プリンも大好評

大森先生のお話も
大好評でした

10/8

健康まつりに 参加して

知人に送つてもらいながら、初めて健康まつりに参加させていただきました。月一回の班会の講師の方の職場を拝見しました。広くて明るいのでとてもうれしかったです。バザー会場、産直野菜、わたがしなどおまつりの雰囲気です。メインステージのライブ演奏とともに楽しかったです。楽器を弾く人を私は「神さま」と思っています。お忙しいでしょ

うに練習お疲れ様です。大森先生のランニングは有名ですが、色々失敗もあるとの弁に変に感心しました。

先生が出題のパズルの小林一茶の句を改めて面白いと思っています。所用のために中座をしましたが、豚汁はおいしかったです。ご馳走様でした。北原ひよこ班 杉村イツ子

呼続地域懇談会 14:00~16:00
呼続コミセン

中川診療所リニューアルオープン
1周年記念企画

よりよい中川診療所をめざして

「オープン1周年のつどい」の案内

○時間:午後2時30分~
○会場:中川診療所1階外来待合室

(内容):講演「山口達也医師の健康のお話し」(仮題)
・報告「リニューアルオープン後の活動から」
・交流会(楽しい企画を準備中)

お問い合わせ 中川診療所 052(301)2631

★1/9(水) 大須演芸場初笑い

お問い合わせ・
お申し込み はすべて

★印は申込み必要
名南・中川健康友の会事務局

☎(052)692-7544



清雪門

岡部又右衛門家は熱田宮大工の家柄で、名古屋城築城にも携わっています。熱田宮は慶長5年（1600）徳川家康の造営以後、その後の大きな修理は行われず、荒れるにまかせるという状態でした。松尾芭蕉は貞享元年（1684）に熱田の宮を訪れましたが、紀行文「甲子紀行」で「社頭大いに破れ、築地はたぶれて草むらにかかる——」と記しています。

岡部又右衛門は、寛永15年（1638）より、毎年幕府へ修理造営の陳情を繰り返し、やっと貞享3年（1686）これが認められ、大工棟梁岡部又右衛門を中心とした規模な修理が行われました。この修理には多くの幕府方の大工や棟梁がかかわりましたが、熱田宮側では大工棟梁岡部又右衛門など、多くが含まれていました。

の時は本宮を始め八剣宮など、他の殿社とあわせて96社がその修理や新造の対象になりましたが、もつとも中心になる本宮の正殿、土用殿は岡部家の責任で行われ、他の別宮や殿社などの本殿もまた岡部家の担当となりました。この大修理のおかげで、貞享4年（1687）に再び訪れた芭蕉は紀行文「笠の小文」に「熱田御修復磨なをす鏡も清し雪の花」とある文でも明らかのように、修理・新造が終わり、様相が一変していました。熱田宮ではこの頃の社殿はほとんど失われていますが、わずかに摺社南新宮本殿と清雪門（1686）の3棟は岡部又右衛門によるものであると思われます。岡部家は熱田宮の大工としての地位は大きく、たとえ幕府棟梁といえども修復・新造の担当には

皆さんの家族、ペット、お庭自慢（何でも）を集めたいと思います。掲載希望の方は名南会事務局健康推進室・松土までお知らせください。

2012年11月予定表

	日曜日	班会	班会内容	班会場所	日曜日	班会	班会内容	班会場所
名 南 病 院 地 域	1日木	14:00～	名南病院リニューアル・道徳地域懇談会	名南わいわい広場	5日月	16:00～	えんがわ班	動脈硬化
	2日金	13:00～	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	6日火	14:00～	内田橋西班	噛む力
	5日月	13:00～	囲碁教室	囲碁教室	6日火	12:00～	名南診お食事会★初企画★	名南診2F多目的室
	7日水	13:00～	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	6日火	19:00～	御劍班	大腸がん・乳がん検診
	8日木	時間未定	木場地域合同班会	秋のハイキング	6日火	14:00～	昭和区健康サロン	健康体操（タオルを使った体操ラジオ体操）
	9日金	13:00～	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	8日木	10:30～	名南診健康体操	健康体操
	12日月	13:00～	囲碁教室	囲碁教室	13日火	13:30～	絵手紙班会&教室	尊厳死（延命措置と患者の意思）
	14日水	13:00～	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	14日火	13:30～	コーポラス班	動脈硬化予防の食事
	15日木	14:00～	わいわい健康体操	★初企画★健康体操	16日金	14:30～	ひよこ屋班	薬院内処方と院外処方の違い
	16日金	13:00～	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	20日水	13:30～	豊北診療所合同班	いつでも元気
	17日土	13:00～	第4回名南健康まつり		21日火	19:00～	平郷班	体にいい食事の話し
	19日月	13:00～	囲碁教室	囲碁教室	22日水	10:00～	八事班	喫茶あみん
	21日水	13:00～	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	26日木	19:00～	北原ひよこ班	動脈硬化
	22日木	10:00～	新三条班	口臭予防（牧野宅）	27日火	14:00～	絵手紙教室	リンパ液の役割としきみ
	23日金	13:00～	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	29日月	14:00～	編み物同好会	（湯浅宅）
	26日月	13:00～	囲碁教室	囲碁教室	7日水	15:15～	さわやか体操班	絵手紙教室
	26日月	15:00～	囲碁ミニ班会&教室	大腸がん・乳がん検診	8日木	13:00～	ヨガ班	ヨガ教室
	27日火	13:30～	ちぎり絵教室	ちぎり絵教室	10日土	14:00～	さわやか体操班	ヨガ教室
	27日火	14:00～	名南班	骨粗しょう症（久保寺宅）	14日水	15:15～	ヨガ班	ヨガ教室
	28日水	13:00～	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	15日木	13:00～	絵手紙教室	ヨガ教室
	30日金	13:00～	歌謡舞踊教室	歌謡舞踊教室	17日土	14:00～	さわやか体操班	ヨガ教室
名 南 ふ れ い 病 院 地 域	12日月	15:00～	滝の水班	胃・食道の病気（佐藤宅）	21日水	15:15～	さわやか体操班	ヨガ教室
	15日木	13:30～	鳴丘班	骨量測定（会員宅）	24日土	13:00～	囲碁の会	ヨガ教室
	16日金	13:00～	なでしこ班	動脈硬化	24日土	14:00～	ヨガ班	ヨガ教室
	20日火	10:00～	ゆめっこ広場	子育てサロン	25日日	中川健康友の会「秋の行楽」		中川健康友の会ルーム
ボ ラン ディ ア	20日火	14:00～	コスモス班	くすりの飲み方 注意すること	28日水	15:15～	さわやか体操班	体操教室
	30日金	14:00～	呼続地域懇談会	健康体操	名南病院	毎週金曜日 10:00～11:00	お茶だしボランティア	中川診友の会ルーム
					名南診療所	毎週月曜日 10:00～12:00	コーヒーサロン	
					中川診療所	※第4回はサービスター ケーキが付きます		
					中川診療所	毎週木曜日 10:30～11:30	なんでも相談コーナー（コーヒー、お茶付）	

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

歴史探訪シリーズ④7 人物編

熱田宮の宮大工 岡部又右衛門

尾鍋 昭彦

私の趣味は洋裁



南新宮本殿



82歳の私の趣味は洋裁です。
5歳の頃から、洋裁をしていました。
母にハギレをもらい遊んでいました。



港区木場町在住 荻原ふみ
就職してから洋裁学校に2年
通り、卒業時には先生から一緒に
学校でやらないかと誘われました。
が結婚が決まっていたので
断念しました。今でも少し後悔
しています。今まで、ミシンの
そばから離れたことがありません。
結婚してからも主人が仕事
に行ってから帰るまでミシンを
ふむ毎日でへそくりも出来ました。
今は古着などをリフォーム
して自分に似合うおしゃれな
服に変身させ、ハギレでお揃いの
帽子を作っています。

荻原ふみ

皆さんの家族、ペット、お庭自慢（何でも）を集めてください。掲載希望の方は名南会事務局健康推進室・松土までお知らせください。



名南診療所 通所リハビリの職員のみなさん

皆さんこんにちは！
名南診療所通所リハビリからの
お知らせです。オープンしてもう
じき4年目になります。
利用者様を始め、ご家族、地
域の方々、友の会の方々には本当
にお世話になっています。デイケア
では毎日、入浴・リハビリの他、
日々の作業やイベント等、盛り沢
山です。利用者様も増え、活気沢
わん出てきました。作業や体操も
会つたお仲間と一緒に色々な事に取
り組み、笑う事で元気になれる事
を実感して頂けたら何よりです。

リハビリもご希
望に添い、利
用される方の生
活に見合つたり、充
実を提供させて
頂き、歌を歌つ
たり、体を動かしたりと、充
実した時間を過ごして頂ける様、利
用者様と共に頑張っております。
夏祭り・クリスマス会・季節の
行事や誕生日会等、名南診療所
通所リハビリならではの魅力があ
りますよ！是非、お近くに来られ
た際は寄って下さい。
利用者様を始め、職員一同お待
ちしております。

介護福祉士 滝本 美美

職場紹介 第16回 名南診療所通所リハビリ

火曜

□は健康の入り口シリーズ⑯

口臭のお話①



久保 晴奈 歯科医師 は、皆さんは口臭の原因をご存知ですか？

口臭には色々な原因が考えられます。

例えば

- 1 お口の中に原因がある場合
- 2 全身の病気に原因がある場合
- 3 食物、嗜好品に原因がある場合
- 4 起床時や緊張時に口臭が強くなる場合
- 5 周囲の人が何も感じていないのに、口臭を訴える場合が挙げられます。

お口の中に原因がある場合は、ひどくなったり歯周病や虫歯、入れ歯の汚れ、舌の汚れなどが考えられます。

全身の病気に原因がある場合は、糖尿病や腎臓病、胃炎、腫瘍などが考えられます。

往診地域は、はみんぐ歯科から5キロ圏内。南区・瑞穂区・港区・熱田区・緑区・天白区の一部です。

歯についてのご相談・診察予約は

〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号

一般社団法人 **はみんぐ歯科** TEL 052-691-6480



食物、嗜好品に原因がある場合は、ニオイの強い食品やアルコール類、タバコなどが考えられます。

日本の口臭患者の約3分の1は口臭の原因疾患がなく、主に舌苔で产生される口臭と考えられています。

また、約3分の1は歯周病が原因と考えられ、時々、唾液の分泌減少による口臭も見られます。歯周病の口臭は、歯肉から発生すると誤解されていますが、実は多くが舌苔から発生します。

では、口臭が気になる場合、どうしたら良いのでしょうか？

口臭の原因のほとんどはお口の中にありますので、口臭が気になる方は先ず歯科医院を受診すると良いでしょう。歯周病や虫歯などの治療、歯みがき指導や舌の清掃指導をします。口臭の最も重要な予防は、半年に1回の定期健診と歯石除去ですので、現在口臭が気にならない方もやはり歯科医院を受診されることをお勧めします。

弁護士法人 名古屋南部法律事務所

名古屋市熱田区新尾頭1-6-9金山大和ビル2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 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。

●弁護士法人 名古屋南部法律事務所 TEL (052) 682-3211

11月6日・20日 12月4日・18日

PM5:00~7:00

その他随時(御相談に応じます)

初回
相談のみ
無料

●高畠アクセス法律事務所

中川区高畠 2-110
サンライズ第2ビル2階

TEL (052) 362-3731

A 最近体調を崩し、もしものことを考えるようになりました。私は

は今の妻とその間に子どもが一人います。別れた元妻との間に子どもが一人います。今は妻と子どもには多めに遺産を残したいとは思うのですが、元妻と子どもも生活が苦しいようで、一人にもそれなりの遺産を残したいとも思っています。どうしたらいいでしょうか。

Q 遺産は原則として、法律の規定に従つて機械的に分配されます。それによれば、子どもについては、現在の妻との子でも元妻との子でも遺産全體の1/4ずつで同割合の相続権があります。他方、妻については、現在の妻には

遺言には、自筆証書遺言、公正証書遺言などの種類があり、それぞれ作成方法などに違いがあります。自筆証書遺言はすべて自分一人で作成できるという点で簡便ですが、作成方法に法律上細かなルールがあり、それが守られていないと無効になるなどの短所があります。遺言の有効性についてトラブルになりにくい公正証書遺言がお勧めです。

弁護士に依頼して遺言を作成するともできますので、お気軽にご相談ください。



名古屋南部法律事務所
弁護士 濱嶽 将周



くらしの法律相談

子どもや妻への遺産相続 「遺言の書き方について」

遺産全体の1/2の相続権がありますが、元妻には相続権がありません。また不動産などは相続人全員の共有になってしまいます。

この割合や内容をあなたの希望で変更したいと思いません、遺言が必要になります。ただし、遺産の一定割合の取得を相続人に保証する「遺留分」という制度がありますから、遺言作成の際には注意が必要です。

遺言には、自筆証書遺言、公正証書遺言などの種類があり、それぞれ作成方法などに違いがあります。自筆証書遺言はすべて自分一人で作成できるという点で簡便ですが、作成方法に法律上細かなルールがあり、それが守られていないと無効になるなどの短所があります。遺言の有効性についてトラブルになりにくい公正

簡単!! 健康体操

転倒予防③

理学療法士 井戸 哲史
モデル: 理学療法士 平松 良規

○ 筋肉をつけて転倒予防

歳を重ねると転倒によって足や背骨を骨折する方が増えてきます。筋力を付けることによって転倒する可能性を下げることが出来ます。今回は転倒予防の体操をご紹介します。今回は股関節(おしり)周囲の運動です。

I. おしりの筋肉を鍛える①



- ① 図のように椅子や机などにつかり、立ちます。
- ② 図のように足を後ろに上げます。
- ③これを左右20回を目標に行います。

II. おしりの筋肉を鍛える②



- ① 図のように椅子や机につかり、立ちます。
- ② 図のように足を横に広げます。
- ③これを左右20回ずつを目標に行います。

III. 物足りない方へ…、膝・おしりの筋肉を鍛える



- ① 図のように椅子や机につかり立ちます。
- ② 図のように膝を軽く曲げます。
- ③その後ゆっくり膝を伸ばします。
- ※膝が悪い方は、痛みや違和感が出たら中止して下さい。
- ④これを20回を目標に行います。

- ※注意点
- ・無理は禁物です。無理の無い範囲で行います。
 - ・自身のペースに合わせて負荷量を調節します。
 - ・医師に運動を制限されている方は行なう前に相談しましょう。

介護の母、ヘルパーさんに心を許すまでに…
名南ヘルパーステーションきずなのコナーナー(職場紹介)を港区でやはり訪問介護を受けている主人の母と重ねて読みました。人に気を許さなかつた母が今、お気に入りました。認知症なので他人が自分の家に上がり込むのを警戒し、きらいました。今はそのヘルパーさんが大好きで、家族よりも

名南ヘルパーさんと心を許すまでに…
中川区下之一色町 中島 政子さん

夏の疲れに、効用力のある食材で工夫
残暑が厳しい今年の秋。先日買い物の際にウコンの粉末を見かけ、購入しました。ウコンは肝臓に効果がある食材です。カレーの中にウコンの粉末を入れたり、スパイスのかわりにご飯を炊く時に入れたりと使用できます。夏の暑さで疲れた内臓系を効用力のある食材で緩和されたらいですね。何かそういった食材があれば是非教えてください。

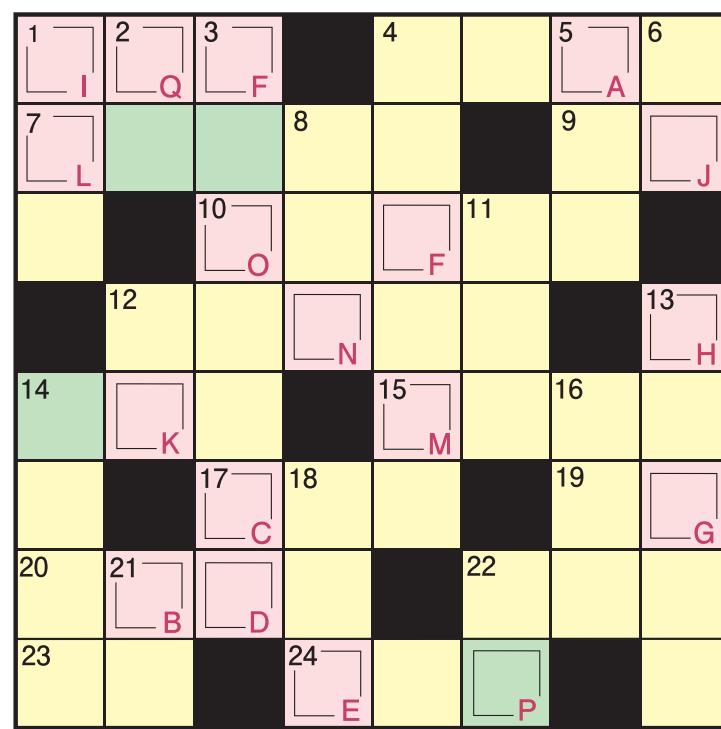
敬老の日
バスは善政
証(あかし)です
マスクミガ
リニアール
基金にと
心を添えて
川柳
港區木場町
松井 俊宏さん

先に夢
持つて暮らせる
世の中を
誤らす
西田 文子さん

第79回

クロスワードパズル

出題 大森久紀
名南診療所所長



【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「ふれあい」の文字が入ります。

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	

よこのかぎ

- | | |
|--------------------------|-------------------------------------|
| 1 外はパリパリ、中に甘いあんこが詰まった和菓子 | 10 京都にある世界的に有名なお寺のひとつ、正式名称は「鹿苑寺」 |
| 4 体の一部、おしっこを溜めておく袋です | 12 脾臓から分泌されるホルモン、血糖を下げる働きがあります |
| 7 動力なしで空を飛ぶ飛行機 | 14 「束子」こすって洗う道具 |
| 9 「□□の根運動」「□□野球」 | 15 野球は「□□□□」のないドラマ「七□□がゆ」 |
| | 17 娯楽やスポーツに用いる船のこと |
| | 19 明け⇨□□ |
| | 20 多くの血が流れ出ている様子を海にたとえて…「事故現場は一だった」 |
| | 22 恥ずかしがりのことを英語でいうと? |
| | 23 □□君 茶々、豊臣秀吉の奥さんになりました |
| | 24 毎日決めてする仕事 |

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 11月30日(金)
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 名古屋市南区農田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。

448号の答えは「ダイノジニ ネテスズシサヨ サビシサヨ」 26通の応募があり、25通正解。

(当選者) 江上 まゆみさん(中川区下之一色町) 神谷 マサ子さん(岐阜県高山市) 野田 博美さん(南区氷室町)

投稿 読者のひろば

健康レシピ

名南病院 栄養課
井上 信 (調理師)

野菜たっぷりカニたま

油っこいおかずを
ヘルシーに仕上げる調理法



おいしく食べながら油っこいおかずをカロリーダウンさせる調理テクニックを紹介します。

★★★★★ 材料 (2人分) ★★★★★

たけのこ	40g
生しいたけ	20g
塩・こしょう	各少量
ねぎ	6cm(7g)
もやし	50g
a	
卵	2個
カニ缶	40g
酒	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少量
b	
水	1/3カップ
顆粒とりがらだし	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
c	
栗粉	小さじ1
水	小さじ2
酢	小さじ1/2
サラダ油	小さじ1

★★★★★ 作り方 ★★★★★

2人前135キロカロリー

①えのきたけは石づきを除いてほぐし、ねぎは3cm長さのせん切りにし、いいたけは石づきを除いて薄切りにする。

②耐熱性の皿に①ともやしを入れて、塩・こしょうをふって混ぜ、ラップをかけ、電子レンジ(500w)で2分加熱する。

③ボーレーの卵を割りほぐし、泡立て器で空気を含ませるよう1分ほど泡立てる。残りのaと②を加えて混ぜ合わせる。

【ここがポイント】普通のカニたまがふんわり焼き上るのは、たっぷりの油を使用焼くからです。今回のこのような少量の油で焼く場合は、卵をしつかりと泡立てて空気を含ませふんわり感を出すのがポイントです。

④フライパンに(できれば小さめのフライパンで)サラダ油を中火で熱し③を流し入れて大きく混ぜながら半熟状に火を通して、平らな円形に整える。弱火にし、両面を焼き、器に盛る。

⑤なべにbを入れて煮立て、酢を加える。混ぜ合わせたcを加えどろみをつけ、④にかける。

【ここがポイント】今回の調理テクニックを使えば、なんと、普通のカニたま(約340kcal)よりも205kcalもダウン! ただ、油が少量なので少しもの足りないと感じた方は、⑤の仕上げにしょうがの搾り汁などで、あんにアクセントをつけても良いかもしれません。

野菜もたっぷりとれるのでおすすめですよ。一度お試しあれ。