



かたらいの里デイケアの皆さんによる作品

めいなん

第504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

安倍自公政権の経済・財政一体改革により社会保障費の度重なる削減が続けられています。それにより、手遅れ死亡、1100万人を超えるワーキングプア、増加する待機児童、平均300万円の奨学金返済、介護保険からの自立強要、年金カットなど、私たちの困難は増えています。一方で、対する私たちのたたかいても広がってきています。昨夏の参院選では、市民が連帯し立ち上がり、戦争法廃止・立憲主義回復を柱とする野党共闘が進みました。さらに、医療や介護、教育や雇用、保育などあらゆる分野で、みんなが主権者として声をあげ、憲法を学び自分の言葉で社会保障

昨年中は、医療法人名南会に皆様のご協力を頂き、本当に有り難うございました。特に、社員の皆様、名南健康友の会と中川健康友の会の皆様には大変お世話になりました。



新年あけまして
おめでとーございませう
医療法人名南会 理事長
三宅 隆史

を語る「社会保障を守る総がかり行動」が始まっています。沖縄の辺野古新基地建設・高江ヘリパッド建設反対のたたかい、福島支援と原発再稼働反対のたたかいとの連帯も広がっています。

今年4月で名南会創立50周年となります。5月の法人定時総会では50周年記念祝賀会を予定しています。また同時に、政府の医療法人制度変更に対応した基金拠出型医療法人への移行、第7次長期計画の策定も行います。全日本医連に結

名南会は、昨年、有料老人ホームひなた開設、名南病院のHP、H国際ネットワークへの加盟、カフェひまわり(認知症カフェ)スタート、また中川健康友の会では「助けあいまい会」の活動開始など新たな事業・取り組みも始まり、質の高い無差別・平等の地域包括ケアの実現をめざしています。

今年4月で名南会創立50周年となります。5月の法人定時総会では50周年記念祝賀会を予定しています。また同時に、政府の医療法人制度変更に対応した基金拠出型医療法人への移行、第7次長期計画の策定も行います。全日本医連に結

名南病院

年末・年始の 休診のご案内

年末年始の診療は以下の通りとさせていただきます。

**休診は
12月30日(金)より
1月3日(火)です。**

(名南ふれあい病院、名南診療所、中川診療所の休診日も同じです。)

但し、8:30~20:30までは救急外来のみ行なっております。救急の場合はお電話で事前にご確認の上、救急外来をご利用下さい。

電話 名南病院 052-691-3171
(20時30分から翌日8時30分までの救急受入は休止しておりますので、あらかじめご了解下さい)

今年2017年は「名南会創立50周年」です。

医療法人名南会は1967年4月名南外科診療所開設からスタートし、今年で創立50周年を迎えました。50周年にあたり、数々の記念事業を計画しています。今日の名南会の発展を永きにわたり支えていただいた社員・友の会・地域の皆様に深く感謝いたします。今後とも宜しくお願い致します。

医療法人名南会副理事長		新年にあたり、皆様方のご健康とご多幸をお祈り申し上げます。	
同副理事長	早川 純午	同副理事長	中西 八郎
同副理事長	高尾 恭作	同常任理事・名南健康友の会会長	尾鍋 トシ子
同常任理事・中川健康友の会会長	服部 繁治	同常任理事・名南病院長	小南 重人
同常任理事・名南ふれあい病院長・名南介護老人保健施設かたらいの里施設長	小松 健	同常任理事・名南診療所長	大森 久紀
同常任理事・中川診療所長	山口 達也	役職員一同	

気になる事例より学び今後に活かす

11月22日(火)
名南病院講堂

名南病院

「一職場一事例報告会」



各職場から持ち寄った事例を基に
意見を出し合いました。

安倍政権が医療や介護をスタスタに壊している昨今、私たちの医療現場も患者さんも本当に大変な状況です。それを助けるための「社会保障制度」を知り、またよりよい制度にしていくために医療者が声をあげることが大切です。そんな活動をメインとしている社保平和委員会で、この度、名南病院内の困難な事例から各職種の仕事の内容を理解し共有すること、社会保障制度について問題を深める議論がしたいと思いい「一職場一事例発表会」を行いました。こうした検討会は全国の民医連各院所で行われていますが、名南会としてはこれまでなかなか開催できませんでした。

たが、今回は3例もの発表がありました。事例検討といういつもの医師や看護師からの発表が多いのですが、あえて看護助手さんや言語聴覚士さんからの報告としたことで、新たな視点で私たちの医療活動がみえてきて、参加者からは看護課長やケースワーカーから専門的な指摘や制度の説明してもらうことで名南会の次の取り組みへのヒントが得られました。ぜひこれを定期開催していきたいと考えています。

名南病院院内社保平和委員会

小児科医師 吉岡 モモ

「今回の事例より」 元気なうちに将来に ついて備える重要性

医療行為があり、かつ身寄りがないため退院先に大きな制約が生じたNさん。認知症もあり、簡単な意志疎通は可能であるが、客観的に十分な判断能力があるとは言えないため、契約能力が求められる身元保証団体との契約にも難渋。
病氣・身寄りなし・自宅

に帰れないといった状況が、患者の望む行き先を制限してしまうことに気付かされた事例です。

身元保証人がいなければ一般的に病院転院や施設入所が難しくなってしまうます。なぜなら、特に緊急時の対応や金銭管理が求められているからです。そのため、身寄りがない方の場合、身元保証団体や権利擁護センターとの契約、あるいは、成年後見制度を利用することで、それらをカバーしていく

ことになります。また、任意後見制度といって、判断能力を有する間に、自らの事前契約によって、支援してもらいたい内容と支援者を決定することのできる制度があります。身寄りがなく一人暮らしの高齢者が増えている今、元気なうちに将来について考え備えておくことが非常に重要になってきます。

名南病院 連携相談室相談員

井上 彰

職員募集しています

- 医師
- 看護師
- 介護福祉士

医学生・看護学生の実習受入や奨学生の募集も随時行っています。

問い合わせ先

名古屋市南区豊田5-15-18 TEL 052-692-2388
医療法人名南会人事室 担当：中井



くらしの法律相談

名古屋南部法律事務所

弁護士 岡村 晴美

過労死をなくそう！

「過労死」という言葉は、海外でも「KAROSHII」と言われ、国民的な社会問題となっています。特に、パワーハラスメントともよばれる「いじめ・嫌がらせ」により精神疾患を発症するケースが増えており、厚生労働省に寄せられる個別労働相談についても、「いじめ・嫌がらせ」の件数が4年連続トップとなっています。

パワーハラスメントが起こる背景には、伝統的な精神論があります。新入社員や、配転などで慣れない環境で仕事上のミスがあると、「気持ちが悪くなる」「頭ごなしに叱ったり、指導と称して長時間にわたって責め立てる」などがその例です。仕事にミスはつきもの。ミスがなくなる改善策を示さない叱責は、指導と



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

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、中川健康友の会会員である旨、申し出てください。

初回
相談のみ
無料

●弁護士法人

名古屋南部法律事務所

TEL (052) 682-3211

●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

随時
(御相談に応じます)

共同組織

(社員・協同基金・友の会)

のページ



中川健康友の会
会長 服部 繁治



名南健康友の会
会長 尾鍋 トシ子

共同の力をひろげ、
安心して住み続けられるまちづくりを一緒にすすめていきましょう！

新年のごあいさつ

明けましておめでとうございます。
昨年は友の会の活動にたくさんの方の協力を頂き、ありがとうございました。戦争法により平和が脅かされ、また年金制度が改悪され、医療制度も現在の制度より大きく後退されようとしています。私たちの暮らしが一層厳しくなってきたと感じられる1年ではなかったでしょうか。そのようなかでも私たちは、暮らしと健康を守り、地域の人とのつながりを広げるため、各地域の健康まつり、食事会、コーヒーマシン、まちかど健康チェックなど1年間を通じて取り組んできました。職員の皆様との協力で「気になる患者さん」や健診のすすめなどで訪問活動を行い、平和を守る運動では「戦争を語り継ぐ会」や地域での署名活動を続けてきました。高齢化が進む中で地域に出かけていく必要性も感じ、中川健康友の会では「たすけあおまい会」を立ち上げ、助け合いの輪も広がっています。名南健康友の会も送迎サービスなどの実現化に向けて名南会とともに話し合いをすすめています。

今年も厳しい1年になりそうですが、地域の皆様と交流し合い、助け合い、元気に頑張っていきたいと思えます。どうかよろしく願っています。

11月6日(日) 名南診療所地域健康まつりを開催しました。

第14回目となる今年も晴天に恵まれ、170名を超えるかたにご来場いただき、盛況でした。

所長大森医師による健康講座や、ステージ企画として三線演奏、フラダンス、健診体操、模擬店ではみたらし団子などおなじみのものに加え、炊き込みご飯や焼き芋に初挑戦。栄養課からは彩りも美しい抹茶プリンの出品があり、たいへん好評でした。ゲームコーナーでは子どもたちがわなげ、輪ゴム射的、的当てを楽しみ、歓声が途切れることなく聞かれました。

名南診療所 田淵 あや

11/6
(日)

名南診療所 健康まつり

子どもたちの
歓声も
にぎやかに



健康まつりに参加して

例年に比べると1カ月前に遅い開催となった健康まつり。当日はとても穏やかな日で、大森所長の講演を楽しみに出足よく地域の人達など170名の参加で行われた。子ども向けの企画も大盛況、何よりも恒例となったバザー、この季節にぴったりのサツマイモ・みたらしだんご、職員が手作りの豚汁に炊き込み御飯などなど盛り沢山。売り切れてしまい食べるものが無かったりと嬉しい悲鳴。大森所長の講演は「ピンピンころり(特に女性)」は難しい。今はしっかり食べて、体力をつけて何よりも社会性を持って(家に閉じこもってはいけません)生活することが大切だ。」と話された。講演から、健康で長生きすることが簡単な事ではなく、努



健康サロン遠源 遠山 京子

2016 中川健康友の会 秋の健康講座を開催



合事業に移行する要支援の人々が今まで通りの

11月26日、愛知社保協顧問の加藤瑠美子さんを講師に迎え、介護保険制度の見直しで名古屋市中では2016年6月からスタートした総合事業について学習しました。総合事業に移行する要支援の人々が今まで通りの

「安上りの介護を狙う」新総合事業

サービスが受けられなくなるケースやサービスの担い手が民間企業やボランティアに委ねられ、安上りの介護を狙うものとなっていることです。改悪内容を知って、知らせて、署名などで地域から社会保障改善の行動することが大切と話されました。

中川健康友の会役員 北村 晴美



近隣のケアマネなど25名が参加しました。

1月以降の 予定行事

2017年
1/21
(土)

新春のつどい

11時30分 開場
12時 開演 (予定)

みんなで楽しく新年を迎えましょう!!

※詳細はチラシをご覧ください。

場所:南文化小劇場 入場:無料 (バザー・物資販売・展示 実施予定)

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

1/27
(金)

ふれあいお食事サロン

11:30~

ふれあいヴィレヂ1階

2/7
(火)

名南診療所 お食事サロン

11:30~

名南診療所2階 多目的室

2/24
(金)

ふれあいお食事サロン

11:30~

ふれあいヴィレヂ1階

2/25
(土)

保健学校<予定>

☎(052)692-7544



▲鳥栖八剣社 社殿



▲成道寺 石仏
(右側の石仏に「鳥住伝心浄本庵主」と刻まれている)

鳥栖町は、江戸時代には千窯村に属していましたが、明治22年に愛知郡呼続村に含まれ、その後市町村制の実施により呼続町、大正10年に名古屋市に編入にされて南区呼続町となり、鳥栖町の地域はその一部に含まれていました。鳥栖町の名が生まれたのは昭和21年のことです。現在は昭和61年の住居表示によって、鳥栖1丁目・2丁目となっています。町名は2丁目にある成道寺の辺りに、鳥栖城があったことによります。

鳥栖八剣社がありますが、この神社の境内となっている前方後円墳は南区内で最大の規模をもっています。八剣社は、伝説によると、元明天皇の和銅元年(708)新羅の僧道行が熱田神宮の草薙剣を盗み去ったとき、これが帝に知られるのを恐れ神剣を新しく作るよう鍛冶屋に命じ、神剣をこの地で作らせ熱田神宮に奉納したということからこの地にある神社を八剣社と呼ぶようになったものと思われる。

古来から、この地一帯は鳴海潟を展望できる景勝の地でありました。昭和初期までは民家はわずかしがなく、畑の多い高台でありましたが、昭和3年に土地区画整理組合が設立され、道路の整理・拡充がすすみ、同18年には新瑞橋から笠寺西門まで市電が延長され、次第に宅地化がすすみました。現在では住宅の密集する地域となっています。

歴史から見た町名(四六) 尾鍋 昭彦

鳥栖町(とりすちょう)

(南区)



11月26日、名南健康友の会が催した2016年秋の行楽「大正ロマンと小原の四季桜を楽しむ」バス旅行に参加させていただきました。当日のお天気は絵にかいたような小春日和。暑くもなく寒くもなく、風もなく、ぽかぽかと柔らかな陽射しをいっぱい浴びて、総勢48名を乗せたバスは、まずは四季桜と紅葉の里・小原に向けて出発しました。「えっ桜と紅葉が同時に?」。知らないのは私だけ? 恥ずかしながら四季桜という名もこんな季節に咲く桜があるなんて知りませんでした。淡いピンクの霞がかかったように見える四季桜と赤や黄の紅葉と

のコントラストがそれは見事で、私はこれだけでも参加した甲斐がありました。その後大正村の散策、串原温泉・ささゆりの湯での休憩、お弁当が早めに配られて好きな時間、好きな場所で食べるとか、旅程がゆるく設定してあって、本当にのんびり・ゆったりできました。バスの中の雰囲気、気も和気藹々としていて、最後に出し合った感想に表れていました。

私にはもう一つ、小原は60年以上も前に3年間ほど住んでいた地であり、当時がわーとよみがえって来た一日であったというおまけがついて、人生3番目の素敵な一日でした。ありがとうございました。

五条町 田中 うた子

11月26日

名南健康友の会 秋の行楽

大正ロマンと

小原の四季桜を楽しむ

2017年1月予定表	名南病院地域	日曜日	班会	班会内容	班会場所
		5日(木)	13:30~ 道德地域合同班	検査結果の見方	名南わいわい広場
		10日(火)	14:30~ 南木場班	いつでも元気	ほんわかルーム
		19日(木)	14:00~ わいわい健康体操	健康体操	名南わいわい広場
		20日(金)	12:40~ 歌謡舞踊班	模擬バイキング	名南わいわい広場
		23日(月)	13:00~ 囲碁教室	健康体操	名南わいわい広場
		24日(火)	13:30~ ちぎり絵	ちぎり絵	名南わいわい広場
		26日(木)	10:00~ 新三条班	いつでも元気	会員宅
		27日(金)	14:00~ 名南班	免疫力を高める食事	会員宅
		28日(土)	13:30~ 絵画教室		名南病院講堂
		毎週月曜日	13:00~ 囲碁教室	囲碁	名南わいわい広場
		毎週火曜日	10:00~ ラジオ体操班	ラジオ体操と健康体操	名南病院講堂
		毎週水・金曜日	13:00~ 歌謡舞踊教室	歌謡舞踊	名南わいわい広場
	ボランティア	名南病院地	ほんわか喫茶	毎週月曜日 10:00~11:30	名南病院講堂「くるくるプラザ」
		名南ふれあい病院地域	ゆめっこ広場(子育てサロン)	毎月第3火曜日 10:00~12:00	ふれあいヴィレチ3F
			ふれあいお食事サロン	毎月最終金曜日 11:30~	ふれあいヴィレチ1F
			ふれあい喫茶	第1,2,3火曜日 10:00~11:30	ふれあい病院1Fロビー
	名南診療所地域	名南診療所	コーヒーサロン	毎週月曜日 10:00~12:00 *第4月曜日はサービスデー	名南診療所2F
			トスカ健康ひろば	毎月第2火曜日 健康体操と健康チェック	内田橋トスカ
			名南診お食事サロン	毎月第1火曜日11:30~ *1月はお休みです	名南診療所2F多目的室
	中川診療所地域	中川診療所	サロン・なかしんさん(コーヒー・お茶付)	毎週木曜日 10:30~11:30	中川診療所友の会ルーム

名南診療所地域	日曜日	班会	班会内容	班会場所
	10日(火)	13:00~ 絵手紙班	いきいき体操	名南診療所2F多目的室
	11日(水)	13:30~ コーポラス班	新年会・健康体操	コーポラス集会室
	12日(木)	10:30~ 名南診健康体操	健康体操	名南診療所2F多目的室
	17日(火)	13:30~豊北・診療所合同班	肺炎球菌ワクチンについて	伝馬コミセン
	20日(金)	14:00~ ひよこ昼班	フレイルについて	たまりばひよこ
	23日(月)	14:00~ 北原班	認知症について	たまりばひよこ
	29日(日)	15:00~ 平郷班	新年会・BLS	喫茶「あみん」
	未定(火)	19:00~ 御剣班		会員宅
	第4木曜日	14:00~ 編み物同好会	編み物	名南診療所
	第2,4火曜日	14:00~ 絵手紙教室	絵手紙	名南診療所
	12日(木)	14:00~ 豊田地域班	模擬バイキング(カロリー・塩分)	ふれあいヴィレチ
	17日(火)	10:00~ たんぽぽ班	血圧・体脂肪測定	中川診療所友の会ルーム
	毎月第4土曜日	13:00~ 囲碁の会	囲碁	中川診療所友の会ルーム
	毎週水曜	15:00~ さわやか体操班	健康体操	中川診療所友の会ルーム
	毎週土曜	14:00~ ヨガ班	ヨガ	中川診療所友の会ルーム
	毎月第2,3木曜日	13:00~ 絵手紙教室	絵手紙	中川診療所友の会ルーム

※上記についてのお問い合わせは、名南会健康推進室 電話 052-692-7544 まで

名南ふれあい病院 TEL 691—0041(代)
FAX 692—5732

診療科 内科・外科・小児科・呼吸器内科・整形外科・
リハビリテーション科・放射線科

名南ヘルパーズ TEL 694-7203

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

※1 毎週木曜日の山口医師の診察については完全予約制です。 ※2 小児特診15:30～17:00 一般小児17:00～19:00

よこのかざ

1 悪魔払いですが、正月に舞う事も	11 体も家も国家も、ここがしっかりしていないと不安定です	20 事故などがあると、目的地に行くのに〇〇〇します
4 子供の頃ここでたくさん遊んだ方が、強い体になります	12 鎌倉市南部の相模湾に面しており、海水浴場として有名です	21 マスクは風邪などに役立ちますが、以前のいやな記憶のために、このようになることもあります
7 血液銀行に自分の血を提供すること、ただし現在は行われていません	14 何かする際に、影響を与える事情のことです	23 ハンマーなどで打ち込む固着具です
8 クリスマスの時だけ人気者になります	16 画家はこの使い方が卓越しています	24 記憶していること
9 宝くじや競馬もこの一つかもしれません	18 自分で作ることです	

曜 日	月	火	水	木	金	土
午 前	前田	小松 外科系(早川)	犬塚	古田 リハ(家田)※	小松	上村／武田 整形○
午 後	もの忘れ外来*					

外来：一般外来 ばんごうでも受診下さい。 ※もの忘れ外来(完全予約制) (家田) ※リハ専門外来(予約制)

通所リハビリテーション (月)、(火)、(水)、(木)、(金)、(土) 9:30~15:40

FAX 692-7092

曜 日	月	火	水	木	金	土
午前診	大森	福光	大村	西脇	大森	大森/○(交替)
午前(往診)		大森/安達	大森			
午後(往診)	早川	大森/小松/安達	大森/土井	小松		
夜診	大森					

TEL 698-7307 FAX 698-7308

曜 日		月	火	水	木	金	土
午前診	1診	山口	山口	山口	山口※1	山口	山口/大久保(交替)
	2診				中島		
午後	(往診)	山口			吉岡※2	山口	
夜 診	急診				佐々木		

職場紹介

第56回

名南病院

外来

看護師

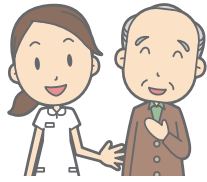
水野 真理

皆さんが元気で安心して過ごせるお手伝い

外来はワンフロアの中に放射線課、検査課、医事課、外来看護課が配置されています。どこに行ってもスタッフや患者さんの笑顔や笑い声が絶えず、1日中和やかな雰囲気の中で楽しく仕事ができています。患者さんからは、「名南病院の人は優しくておもしろい人ばかりだから、この病院が大好きな」といううれしい言葉をかけていただくこともあります。

私たちの仕事といえば、診療介助や様々な処置業務と思われるかもしれませんが、地域に住んでいる方が、元気で安心して過ごす事ができればとの思いから、独居高齢者のフォローや健診のおすすめなどの活動も行っています。

外来だからこそできる看護とは何か？を日々考えながら、これからも患者さんと向き合っていきたいと思っています。



癒しの絵コーナー



港区 浅見登志美さん

簡単!!

健康体操

お風呂で疲労回復

ストレッチ

名南ふれあい病院

リハビリ課

作業療法士：青山 遥

言語聴覚士：川島 麻美

新年明けましておめでとうございます。
寒い日が続きますね。
今回はお風呂の中でできる“ポカポカストレッチ♪”をご紹介します。

注意点

- ・痛みが出る場合は無理をせずに痛くない範囲で行いましょう。
- ・無理は禁物です。無理の無い範囲で行います。
- ・運動をする時、息を止めてしまいがちです。しっかり息をしましょう!!
- ・長風呂には注意してください!!
- ・お風呂の温度設定には注意してください!
- ・汗をかいたら十分に水分補給しましょう!

方法 (2〜3セットを目安にして下さい。)

■ 背中・腰のばしストレッチ



①両膝をたてて背中を丸めて膝を両手で抱える



- ②手で膝を胸に引きよせて背中を丸める
- ③お腹に力をいれ、腰から背中への伸びを感じて10秒キープ!

■ 足首すっきりストレッチ (浮腫を防止し、足をスッキリさせます)



①両膝を立てて両手で両足のつま先を持つ



②つま先を自分のほうへ引き寄せる



③そのまま10秒キープ
その後足首を回しても良いですね♪

口は健康の入り口シリーズ ⑥7

～簡単チェックで入れ歯を守る!!～



呼続はみんぐ歯科 歯科医師 藤崎 翔

日頃、食事の後に入れ歯のお掃除の際にブラッシングをされると思いますが、改めてよく観察される方はいらっしゃるでしょうか？

入れ歯も消耗品です。光に透かして見てみると、ピンク色(歯ぐきの部分)のところにヒビが入っているのが見つかることがあります。放っておけば、いずれ入れ歯が真っ二つに割れてしまうのですが、ヒビだけの状態であれば、歯科医院の受診日当日に短時間の修理で済む可能性が高いです。

汚れだけでなく、こうした変化にも気を付けていただき、入れ歯の使えない時間を少しでも短くするため、時々入れ歯を光に透かしてチェックしてみませんか？

【呼続はみんぐ歯科からのお知らせ】

12月から、木曜日の午前中に女性医師による診察が始まります。ご希望の方はお電話でお問い合わせください。(052) 811-4182



歯科医師 長谷川 真理

また、呼続はみんぐ歯科では、「健口カフェ」と題して患者様だけでなく地域の方々と歯科相談、健康チェック、学習会などを実施しております。コーヒ一片手に、お口の気になる点や、認知症予防のための運動など、どなたでもお気軽にお越しいただける内容となっております。毎月第四月曜日13:30～14:30で実施しております。お誘いあわせの上、お気軽にご参加ください。

歯についてのご相談・診察予約は

医療法人はみんぐ

はみんぐ歯科

呼続はみんぐ歯科

〒457-0843 名古屋市南区忠次1丁目1番1号

むしばゼロ

TEL052-691-6480

〒457-0016 名古屋市南区汐田町3-15

TEL052-811-4182

健康レシピ

名南病院 栄養課 調理師

岩間 正樹

黒豆と抹茶の

パウンドケーキ



***** 作り方 *****

1人分当たり 151kcal

***** 材料 (6〜7人分) *****

ホットケーキミックス… 150g
抹茶パウダー …… 大さじ1
卵 …… 1個
砂糖 …… 大さじ1
豆腐 …… 150g
黒豆 …… 80g

- ① オープンを180度に温めておく。
- ② ボールに、卵・砂糖をいれよく混ぜ合わせる。
- ③ 豆腐をつぶしながら加え、ホイッパーでなめらかになるまでよく混ぜる。
- ④ ホットケーキミックスと抹茶パウダーも加えて混ぜる。
- ⑤ 黒豆を加えさっくりまぜ、型に入れる。
- ⑥ オープンで30分ほど焼いて完成。(表面が焦げそうならアルミホイルなどかけてください)

● ポイント ●

お正月のおせちの余った黒豆を使っの簡単デザートです。バターなどの油脂を使用せず、豆腐を入れることによりもちもちとした食感になっています。今回は市販の黒豆を使用しましたが、家庭で黒豆を手作りすると、砂糖の量にもよりますがカロリーを抑えることができます。