

組織現況 2018年11月30日現在



組合員数 27,040 出資金総額 97,156万円 -人当たりの出資額 **35**, **930** ⊓



2019年1月号

No.429

〒931-8501 富山市豊田町1-1-8 ☎076-441-8351 FAX 076-432-8031 ホームページアドレス http://www.toyama-hcoop.com/

E-mail webmaster@toyama-hcoop.com 毎月1回発行 定価 1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

富山医療生活協同組合



た二〇一五年に国連は

「SDG s −

持続可能な開発目標」を採択しました。

ま

健康と福祉、教育、

エネルギー、

働き甲斐、住み続けられるま

れない平和を次の世代に残していくための活動をすすめていきましょう。 なんとしても平和を守らねばなりません。引き続き戦争や核の脅威にさらさ

健康をつくる立場の私たちは

昨年は「関空」が台風被害

フラ整備、交通問題に加え、 草の生えている島に、イン

を受け、さらに南海トラフ

17

のち輝く社会をつ

いく必要があります。 携も含めて、これから二十年三十年先を見据え必要に応じて発展、 はじめとして、 よ形を示し行動を開始する年になります。 療生協と一緒にやってよかった」という声がたくさん聞かれるような地域 たくさんできるような活動を広めていきましょう。 医療生活協同組合は「健康をつくる。平和をつくる。 昨年は新病院建設に向けて組合員さんとともに準備を進め、 昨年中は組合員の皆様にはたいへんお世話になりありがとうございました。 あけましておめでとうございます という理念のもと歩みを進めています。 組合員や地域の要望に応えながら歩みを進めてきました。 介護施設や健康づくり、 「医療生協があってよかった、 富 山

助け合いの活動、

地域の方々との連

病院を

場者二八〇〇万人を想定。

をテーマに約六ヶ月間、入 輝く未来社会のデザイン」 りの開催となる▼「いのち を会場に、大阪で五五年ぶ

転換して

超えると、松井大阪府知事 来年の東京オリンピックを

医療生協でよかった、医

の遺産と言われ、ぺんぺん は大ぶろしきを広げた。負 富山医療生活協同組合は創立以来

誇りを持って活動を進めていきたいと思います。 録されています。 「協同組合の思想と実践」 私たち協同組合はとても期待され、 は二〇一六年十一月にユネスコの無形文化遺産に 本年もどうぞよろしくお願 責任ある存在です。

というものです。

位置付けられています。

ちづくりなどの問題を解決し持続可能な世界を二○三○年までに達成しよう

その目標達成のために協同組合は重要な役割を果たす組織

富山医療生協 富山診療所 富山協立病院 水橋診療所 職理手・ 監事 同 有希 美和 美 同 願 施設長 施設長 施設長 染谷 髙野 中田 「ぱぷら」 「えがお」 「きずな」

組合員のつどい

日時:3月2日(土) 13:30~16:30

場所:富山県中小企業研修センタ ● 2019年度方針骨子の提案 他

阪湾に浮かぶ人工島「夢洲」

理事長 医療生活協同 組 合 明

取らねば、取り返しがつか 致を思い描く大阪府知事、 声も強い。カジノを中核と を手放しで喜べない」との かし悪夢は夢のうちに摘み く広がっているようだ。し 万博後の夢が留まることな れを後押しする安倍政権。 政治家、財界の面々と、そ する、統合型リゾートの誘

館が一つあっても良いので だが。、同床異夢、では無 ない▼さて、「いのち輝く まち」がキラリと輝く夢を 年も医療生協機関紙「虹の はないかと夢みている。今 れている生協運動のテーマ マとしてきたように思うの 未来…」は医療生協がテー 国際的に高く評価さ

で開催される。大 〇二五年国際博覧 い書いてみた。二 がふさわしいと思 新年には夢の

様々な問題を抱えて「開催 地震対策も問われている▼

キラっとプチナース ~看護奨学生の活動紹介~

看護の奨学生は、現在4名です。(来年度 内定者1名)それぞれに目標を持ち、『看護師になりたい』という夢に向かって頑張っています。看護学校に通いながら、医療生協や病院の企画にボランティアで参加し、患者さまやご家族によりそう看護や、地域に根ざした医療活動を体験しています。



ポカポカいいお天気の日には、病院で



で、患者さまに

病棟の季節行事でボランティア、患者さまに 病棟の季節行事でボランティア、患者さまに ふれあえる病棟喫茶やクリスマス会



東海北陸の仲間と 出会い、共に学ぶ 看護学生の集い DANS









医·薬·看護の 学生と職員で、 懇親バーベーキュー



看護の現場を 学びたい! 往診に同行した 看護体験

一人ひとりによりそい、心のかよった看護がしたい。そのまっすぐな思いは、いつも彼女たちをキラキラ輝かせています。 笑顔がとっても素敵な看護奨学生。未来の看護師たちの応援を、これからもよろしくお願い致します。

富山協立病院の機能整備と新棟建設 ~検討の到達と今後の進め方

富山医療生協理事会&長期計画検討委員会

この間、組合員や地域の要求に応え、職員にとっても働きやすい、機能的でコンパクトな新病院となることをめざして検討してきました。

昨年の6月から、病院を取り巻く内外の環境や私たちの主体的力量の分析、建築の条件などの現状分析を進め、「組合員アンケート」(約1,000人分)や「組合員の集い」などで皆さんの声も集めてきました。その中で、富山協立病院の医療介護活動の3本柱(「地域のかかりつけ病院」「在宅療養を支援する病院」「健康づくりを支援する病院」)を堅持する事を明確にして、事業の将来見通し、病棟機能の選択、建設の規模と建築計画、投資規模を検討してきました。

検討の過程で、新棟建設の規模や既存施設の解体とともに、一部既存施設の活用が 焦点となり、理事会では、新病院の「基本構想案」を策定するには、更に3ヶ月程度を要 すると判断しました。

尚、今後の進め方につきましては、「基本構想案」の論議を踏まえ、あらためてご案内させて頂きます。

選等生募集

組合員と職員の共同で未来をつくる!! ご紹介をお願いいたします。

対象者

医学生、薬学生、看護学生の方

岱与貊

医学生······ **7**万円/月〈1~4年〉

……10万円/月〈5~6年〉

薬学生…… 5万円/月〈1~4年〉

······· **7**万円/月〈5~6年〉 看護学生··· 5万円/月〈全学年〉

※返済免除制度あり。お気軽にお問い合わせください。 (詳細はホームページをご覧ください)

※応募時期、学年は問いません。随時受け付けております。

富山協立病院 学生担当/橋本・土肥

TEL: 076-433-1077

E-mail: igakusei@toyama-hcoop.com

旧富山電業協会会館の活用について

富山医療生協では、駐車場拡張用途として、富山協立病院の東側国道8号線沿線に位置していた富山電業協会の移転跡地を建物(協会会館)付で取得しました。当面、同会館(2階建・延床132㎡)を、「本部別館」として、医療生協組合員の皆さまの会議や班会などに幅広く活用できるように準備を進めています。

つきましては、設備充実にむけての「特別増資」と備品類(長机、椅子等)のご提供を求めています。 詳しくは、本部組織部までお問い合わせ下さい。 **2076-441-8351**





2019年1月



ボんひに体と美 ラのまーにい子奥 所うされて、田属ボル ンおわ度所 テ話り 三 イを 聞 ゙゚ます。

傾聴ボランティまわり ま

まアたのお業 すさくディ 。 んご ーな 人ボラ デ・所富 / き、山 人をピックアックランティアなり回は、そんな がんサずひ医 か活躍されのボラントービスでもおり・ままわり・ままわり・ままれの多 されていた ッさな れていいでは、から) プん素 しの敵

ま聴加開はしずす催ひそ

り傾参でん いうた

ま たおとだし とをあをきと親

聴ボランテ

話しらるであこ利さ利べないド

今年も生協間連携で 助け合い活動を大きく広げましょう!

たすけっとクラブとCO・OPとやまの協同のとりく みが始まって2年目となります。

昨年度、CO・OPとやまを通じて利用された方18 人(35回)、協力者に登録された方13人。2つの生活 協同組合が本来事業の購買や医療・介護ではなく、生 協組合員の助け合い(ボランティア)活動で繋がり、 広がりをつくっています。

「同じ生協ですものね」「こんな助け合い活動に協力、 利用したかった」等、利用される方も協力活動される 方も「待っていましたヨ」と期待の大きさを感じます。

安全で安心できる食品を消費者(組合員)自身が選 び、時には生産者と一緒に検討や開発まで取り組む共 同購入運動(活動)のCO・OPとやま。無差別平等の 理念のもと安全・安心の医療介護を患者・利用者と共 に取り組む医療生協。その2つの生活協同組合のそれ ぞれの組合員が、「組合員が中心になって行う助け合 い活動」で共同の歩みを進めています。「一人は万人 のために、万人は一人のために」とうたわれている生 活協同組合の発足趣旨の通り、『ひとりの困った』を 生協の共同の力で解決していく助け合い活動です。

新しい年に、さらに前進し、広げていくたすけっと クラブを目指しましょう。

ご利用、協力者登録のお問い合わせは 「たすけっとクラブ」 ☎076-441-8354まで おたまじゃくしの会150回

るは、

「ひまわり」では、他にも 歌のボランティアさん、ド ライヤー・お茶入れ等のボ ランティアさん、ハーモニ カ・大正琴・法話のボラン ティアさんが活躍してお られます。(写真は歌のボ ランティア・おたまじゃく

しの会の方々) えがお、きずな、ぽぷらでも素敵な



「ぽぷら」では「宇宙の会」

ボランティアさんが10名お

り、配膳やドライヤーがけ、

利用者さんとのお話や外

出付き添いで活躍中!

「きずな」では5名 のボランティアさ んが、ドライヤー がけ、お話や食事 の準備、笑いヨガ や遊書で活躍中!

「えがお」では2名の ボランティアさんが 利用者さんとのお話 やドライヤーがけ、お 茶くみ、コップ洗いで 活躍中!



ボランティアさん募集中、お問い合わせは各事業所まで。

①十月の事業概況及び 【主な内容】

臨時国会などをめぐる 治情勢についてまた社 ついて意見交換しました。一八年度後半期の課題に十月の事業概況及び二〇 平 和 民主主義

いて定数二十七名中二十一山協立病院三階会議室にお十一月二十四日(土)宣 **開催しました。** 石の出席で第七回 回理事会 いて対応を協議しました。 点を確認しました。 労働組合の秋闘要求につ 病院機能整備につき到 一しました。

問題で意見交換しました。 末目標達成に向けて意思 年度末決算見通しにつき 報告を受けました。 課題の確認を行いまし 「生協強化月間」 残目標を確認し年度 の到達

年度 •

2018年度生協「組織強化月間」のまとめ

今年度の強化月間(9/29 ~ 11/30) は、「くらしのあらゆる場面で、医療生協の活動 を通して安心のネットワークを強化しよう」をスローガンに取り組みました。 月間中は、 「WHO世界と歩こうウォーキング」、保健講座(教室)、病院まつり・富山診療所健康ま つり・水橋健康祭りなどを通じて、地域で医療生協とのつながりが広がりました。また、 全支部での月間計画書を作成し、組合員と職員が協同で、未組訪問、組合員家族訪問、 物故者訪問やつながり名簿での訪問、全戸一斉訪問など、地域に積極的に出かけました。 事業所では、手作りの「月間推進ポスター」を職場に貼り、未加入者への声かけや増 資の訴えに取り組みました。 ブロック単位での統一行動や事業所周辺地域の訪問行動 も行いました。職員と一緒に、「1,000件の地域訪問」に取り組んだ支部もありました。

しかし残念ながら昨年実績を超えることはできませんでした。11月末で生協強化月間 は一旦終了しますが、年度末に向け、いのちとくらしを守り、地域まるごと健康づくり

月間目標 月間中の実績 年間到達 昨年の月間実績 課題項目 なかまふやし(人) 660 265 652 339 3696 出資金ふやし(万円) 9000 893 1269 班会(回) 460 218 1154 175

と支えあいのまちづくりをすすめる ために、年間目標の達成めざして、 ともにがんばりましょう。

組合員活動委員会委員長 友椙彰

健康で笑顔あふれるまな

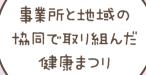










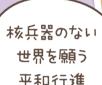






みんなが集って 笑いがいっぱい





守る くり









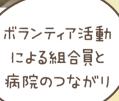


子どもも大人も 多世代が集まる 居場所づくり











人と地域のつながりを つくっての支え合い活動







夏休みの 子ども保健学習で 実験や 病院採検!









第429号 富山医療生活協同組合機関紙

医療生協には 学びの場がいっぱい







病院待合室での 核廃絶署名の といくみ





「あいうべ体操」で インフルエンザ予防











地域まるごと 健康づくり















もおこなっています。 大腸がん検診の受け忘れが 大腸がん班会と決めて、 また班会の合間に、 かを周りの人に声 かけ

き 私 たち 班 会を、 0 班 毎 は 脳 17 き

 $\widehat{\mathbf{H}}$

BJ

班

+ --いています。 木曜日十時~十二時介護事 所のひまわり[らら]で開 月 はお休み) 参加者は十人 月 (八· 第 り 0

ハームや体力・健康チェッ 後です。 画的に行い、十一月 パズル、音読 最 近 き、

クを計で

前

ています。 会をして盛り上 支の作成とビンゴゲーム大 っと楽しみなのがレクリエ を楽しんでいますが、 を重ねて行きたいと思っ みなさんと一緒に脳いき 班と合同 報など賑やかにおしゃ ニュースや体験談、 ション班会です。 温泉班会、二月には、 加お待ちしています。 身体いきい 栗島町のみなさ の、 折り紙で干 がります。 き豊かに 映画鑑 お 松 も

班 長 太田 信子

みんなの健康

普段の生活の中で「もっと知りたい!」と 思ったことなど、健康や食に関する疑問・

質問を富山医療生協の専門家に回答や

アドバイスをしてもらいましょう。 みなさんの?を気軽にお寄せください!

医療生協

春山然浩弁護士(富山中央法律事務所)

◎お申込・地域連携室 ☎ 076-444-5708

時間は午後2時~4時

2月21日(木)

3月19日(火)

※先月号で3月20日(水)と案内

しましたが変更となりました。

場所 富山協立病院地域連携室

組織部まで

TEL: 076-441-8351

FAX: 076-432-8031



今年も

か月半となり 出

ま

まずは病院受付に相談を 医療費のことで 困ったことがあれば

いつでもだれでも安心して医療を受ける事ができるために、医療生協の医事課 職員としてできる事は何かと考え、昨年から「短期保険証の方への声かけ」を部署 目標のひとつに掲げました。

国民健康保険は通常、有効期限は1年間ですが、"仕事を失った""収入が無い"な ど経済的理由により、保険料の支払いが滞ると、保険証の有効期限が2ヶ月から 6ヶ月の期限付きの短期保険証が発行され、さらに滞ると医療費10割の全額を支 払わなければならない被保険者資格証明書(以下、資格証)が発行されることに なっています。

昨年度の声かけをした短期保険証の有効期限が2ヶ月の方が8件、6ヶ月の方が1 件でした。最初短期保険証だった方が後日10割負担の資格証が発行されました が、当院の医療相談員が富山市に相談してなんとか、3ヶ月の短期保険証を発行し てもらい、ひとまず通常の3割負担で診療を継続できたケースもありました。福井市 では事業所で患者様から相談を受け、市役所に要望をあげ、短期保険証の有効 期限の最低期間が2ヶ月から6ヶ月に延長できたとの事です。

医事課は最初に患者様に接し、健康保険証を拝見し「資格証」や「短期保険証」 を確認する窓口です。解決が難しいことも多々ありますが、まずは勇気を出して声 をかけてみる事の必要性を感じ、「当院には医療相談員がいて、手助けができま

す。何か困った事があればすぐ相談して下さ い。」とお伝えしています。

これからも困難を抱える方に寄り添い、誰 でも当たり前の医療が受けられるよう、声かけ や、患者様の声を届けていきたいと思います。

> 富山協立病院医事課 刀根 千秋



猫に癒されていま

ます。 ました。 がやってきて、 のマンションの飼 生活空間が広くなり 癒されてい (い猫)

元気で野球がした

南砺市福光

政信さ () 我が家に二匹の猫(向か

富山市富岡町 米田

会をしました。山形県出身 しくいただきました。 と里芋沢山でとってもお ている体操班会のあと芋煮 方の山形風芋煮はきのこ 毎週火曜日の午前に行っ

と思います。 がわかる集まりでよかっ に載っていた 私にとっていろいろなこと 加しました。 クラブ交流会 入会間もない *"*たすけっと に初めて参

(b)音読;

みと〇〇読み

バットが〇〇を切

る

-は上々

します あったかポトフ作ってみました ろ 0 フさっそく作ってみまし 富山市田中町 冬野 ろなレシピをお 寒い冬にもっ シピでし 菜のあったかポト 松 本 た。 またい てこ 順子 c 願

もらって自分が思っている

野球がしたいです 富山市上赤江町 舩木由美子で 病院まつりで測定 しています。 てきました。 色々測定して 初めて病院まつりに行っ 年十 自分は野球が好きで 以上の試合に参加 来年も一 元気で

以上に体が年をとったこと にショック。教えていただ た体操続けます!! けっとクラブ交流会に参加

1

悪行から○○を洗う

応変

る言葉は何? 入る文字を並べ

★ たてのカギ

芋煮会をしました

クロスワー

ド

月号の解答ハガキょり

立山町道源寺

荻生

恵子さ

十一月号の 高岡市角 長森 「虹のまち」 悦子 ざん

> 8事後 ⑥講座の

-を報告

として話

⑨アルバイトの略

⑧箱根の ⑩詳細。 小降は

①〇〇とキリギリスの ⑤結婚したて ★ よこのカギ りに **一になっ** * たが ま 説

⑯当選と落選 ⑫○○同音に発する ⑦〇〇壮大 倒おどかし。 Ш は天下の〇〇 に検討さ する

生協本部・生協本部・生協本部・ 部まで連絡下さい。 変更がありました。 電話番号の変更 にして下さい。 変更や



でとうございます

ガクエンサイ (学園祭) 【十一月号の当選者10名】 敬称略 キンサ ガ**ク**・ン ソシツ マ キカ バト イン

タイ 応募100通 正解 98通

月末日の消印有効 月号の解答】

ウ I

千円分の図書カードを贈呈 【しめきり】

【賞品】 生協「虹のまち」パズル係 正解者の中から十名の方に

下さい。 要望などがありましたら併 問合せ」メールにてご応募 富山医療生協ホームページ せて明記の上ハガキ、又は 豊田町一-一-八 了承下さい。 て頂く事がありますのでご や医療生協へのご意見ご (一面右上に記載) の「お 年齢と、虹のまちの紙 あて先】 〒九三一-八五〇一富山 尚 パズルの解答・住所・氏 虹のまちに掲載させ 富山医療

④二股に分かれた手袋 ③○○をつめ懸命に働

問題

力ギを解

き

二重 、替えてで

ワク

き



1月外来診療体制表

你目や夜間に具合が悪くなったら



休日や夜間に具合が悪くなったり、症状が悪化し た場合は、まずはお電話でお知らせください。下記 の時間に当番の医師や看護師が待機しています。 お早目にお問い合わせください。



平日の月曜〜金曜	21:00まで
土曜・日曜・祝日	17:00まで

☎076-420-0367 富山市千石町2丁目2-6

午前

	月	火	水	木	金	土
内 科 9:00~12:00	与島明美	百谷 泉	与島明美	与島明美	与島明美	与島明美/ 黒田昌弘
特別外来 9:00~12:00			古野利夫 (胃カメラ)	石井佐宏 (整形外科)	山田正明 (胃カメラ)	

午後

	月	火	水	木	金	土
内 科 4:00~6:00	与島明美	与島明美		百谷 泉	大堀 成	

※午後1時30分~4時 訪問診療(往診)のため、外来は休診です

☎076-479-1414 富山市水橋舘町59-1

午前

	月	火	水	木	金	土
一般外来 9:00~12:00	田村有希	田村有希	田村有希	田村有希	田村有希	田村有希金崎照雄 (隔週交代)
整形外科 9:00~12:00					石井佐宏	

午後

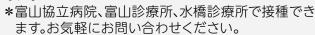
	月	火	水	木	金	土
一般外来 4:00~6:00	金崎照雄	田村有希	田村有希		金崎照雄	
小児健診・ 予防接種 2:00~3:30				寺西高子 (*予約制)		

訪問診療(往診)

富山協立病院、富山診療所、水橋診療所では訪問診療(往診) を行っています。お気軽にご相談ください。

肺炎球菌ワクチンの接種はお済ですか?

今年度65、70、75、80、85、90、95、100歳になら れる方は自治体より定期接種券が送付されてきていま す。定期接種券は3月31日までです。対象の方はお早 めに。





救急指定 富山協立病院

☎076-433-1077 富山市豊田町1丁目1-8

■内 科

午前診療時間午前8時45分~12時

		月	火	水	木	金	±
初診	•再診	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
		百谷 泉	山本美和	百谷 泉	百谷 泉	百谷 泉	岩城光造 ~10:30(隔週)
予	約	古野利夫	岩城光造	斉藤隆義	斉藤隆義	大堀 成	山本美和 10:30~(隔週)
					寺島嘉宏 9:00~10:30	林 洋平	斉藤/古野 10:30~(隔週)
糖尿病	病専門		松井法生	松井法生	松井法生		林/斉藤 (隔週)
専門	外来			大原一将 (循環器) 9:00~		柴原直利 (漢方) 9:00~	

午 後 診療時間 午後 2 時~ 4 時半

$\underline{}$						
	月	火	水	木	金	土
	百谷 泉 大堀 成		斉藤隆義	岩城光造	田中 裕	
内科	7(4)4193		古野利夫 3:00~	斉藤隆義		
禁煙外来		休	百谷 泉 ~3:00			休
老年外来		診			斉藤隆義	診
糖尿病専門					松井法生 3:00~	
漢方外来					柴原直利 3:00~	

夜 間 診療時間 午後 4 時~ 7 時

	月	火	水	木	金	±
		林 洋平	古野利夫		岩城光造 4:30~	
内科	休	松井法生 ^(糖尿病)	山本美和 4:30~	休	松井法生 (糖尿病) ~ 6:00	休
	診			診	金山ひとみ (糖尿病) 4:30~6:00	診
漢方外来					柴原直利	

☆受付開始時間は8時15分からです。 ☆担当医師変更の場合もありますのでご了承下さい。 ☆内科・泌尿器科の予約が出来ます。 ☆土曜日午前の担当医師は日によって変更となります。

■整形外科

	月	火	水	木	金	H
午 前 8:45~12:00	石井佐宏	石井佐宏	石井佐宏			石井佐宏 診察日 12日・26日
午 後	石井佐宏 3:00~4:30			石井佐宏 3:00~4:30	石井佐宏 2:30~4:30	
夜 間 4:00~6:00		石井佐宏				

■消化器・肛門・乳腺科

	月	火	水	木	金	土
午 前 8:45~11:00				火爪健一		

■泌尿器科

	月	火	水	木	金	土
午 前 9:00~12:00	池端 良紀		大学医師			大学医師
午 後 2:00~4:00	池端 良紀					

■皮膚科

	月	火	水	木	金	土
午 前 9:00~12:00	松井 悠		古川 史奈			
夜 間 5:00~7:00		原寛	塩岡 誠 診察日 9日・23日		森修一	

■耳鼻咽喉科

	月	火	水	木	金	±
午 前 9:00~12:00		浅井 正嗣 受付 11:30まで				
午 後 2:00~4:30				大学医師		

■内視鏡検査体制

	月	火	水	木	金	土
午 前 (上部消化管)	岩城光造	田中/古野	田中 裕	田中 裕	田中 裕	田中 裕/ 大学医師
午 後 (下部消化管)	火爪健一		岩城光造	火爪健一		火爪健一 診察日 12日・26日

■栄養指導

	月	火	水	木	金	土	
午 前	9:40~	9:40~	9:00~	9:40~	9:40~		
午 後			2:00~				
夜 間		4:00~			4:00~		

☆受付開始時間は8時15分からです。

☆担当医師変更の場合もありますのでご了承下さい。

☆内科・泌尿器科の予約が出来ます。

☆土曜日午前の担当医師は日によって変更となります。





新春 新春 みんなの 作品展



舟田照美 (桜谷支部)



武田宏子(広田支)▼折り紙[松竹梅]



中林絹子(とよた中央支部)

もち麦入りスープ

~年末年始の食べ過ぎ解消!~

材料/2人分



作り分

- ①鶏肉は皮をとり、そぎ切りにしておく。大根は皮をむき、 いちょう切りにする。生姜はスライスにする。もち麦は水 に浸しておく。
- ②鍋に鶏肉、大根、生姜、Aの水と調味料を入れ、火にかける。 沸騰したらフタをして5分煮込む。
- ③斜め薄切りにした白ネギ、5~8cmほど細切りにした白菜、 もち麦を入れてさらに10分煮込む。
- ④ごま油を入れて火を止める。

ワンポイント

もち麦とは「もち性」の大麦のことです。穀類だけど、ダイエット効果や便秘解消効果があります。食物繊維は白米の26倍、蛋白質1.7倍、カルシウム19倍、カリウム3倍、鉄分4倍、亜鉛2.8倍、ビタミン類も豊富です。特に食物繊維は水溶性食物繊維(β-グルカン)が多く含まれていて、腸内細菌の栄養になり、便秘の改善に有効です。また消化吸収を緩やかにしてくれる働きがあり、"肥満ホルモン"と呼ばれるインスリンの分泌が抑えられます。その他免疫力を高めたり、美肌効果などもあります。

.





地域フラッシュ



配付者交流会 19名参



若葉保育園 18人参あいうべ体操訪問 12月4日 高岡支部



びらきの湯健康チェック▼12月17日 藤ノ木支部



▼12月10日 呉羽支部