

ISO9001 認証取得

はるな生協の現況一

(2014年8月31日現在)

組合員数	24,350人
出資総額	448,591,500円
一人平均出資額	18,423円

組合員のみな様へ。氏名、住所変更をされた方は、組合員活動部までご連絡ください。

緑十字

はるな生活協同組合

高崎市高岡町498-1 高崎中央病院

電話 027 (323) 2665

(毎月10日発行) 1部10円

発行人 櫻井 康喜

ホームページアドレス

<http://www.harunacoop.jp>



原水爆禁止世界大会(広島) はるな生協から4人が参加

8月4日(月)～6日

派遣しています。

(水)、原水爆禁止世界大会が広島で開催され、はるな生協から、石原真那さん(ほほえみの杜)、藤倉真莉子さん(医事課)、平田仁さん(上中居支部)、飯野和子さん(第5支部)の4人が参加しました。

この世界大会は、「核兵器のない世界」を実現するために被爆国である日本が世界に向けて発信する大きな平和行事で、はるな生協は毎年代表を

私はこの夏、初めて原水禁に参加し広島へ行きました。核兵器のない世界への願いを持った人たちが世界各国から、個人・団体問わず参加され活動している事に驚くと共に、原爆の恐ろしさを他人事のようにとらえていた自分自身と向き合うことができました。

(ほほえみの杜 石原 真那)

「核兵器のない世界を」とよく耳にしますが、私は何で核兵器をなくす運動をそこまでするのか、日本は憲法で守られているから良いのではないかと考えていました。開会式の坪井直さんの体験談や図書館や学校から撤去を求められている「はだしのゲン」の事などを学び、世界大会に参加した仲間と交流していく内に私の気持ちは変わってきました。もっと活動を起こさなければと。日本

はこの過ちを繰り返してはいけなと思います。(医事課 藤倉真莉子)

初めて原水禁世界大会に参加しました。広島は暑いだろうなと思っていたのですが雨のため暑くはなかったです。

動く分科会という碑めぐり・被爆実相学習会に参加しました。午



とが出来ました。あつという間の3日間でした。できるなら毎年行けるものなら行きたいなと思いました。(上中居支部 平田 仁)

原水禁大会総会では、インドネシア代表の「なぜ、こんな惨事を知ったのに核兵器が無くならないのだ。市民と政治家が同じ意識を持つことが大事だ」との発言が心に残りました。

雨の記念式典では会場の外側で参加し、公園で被爆二世の女性がやってきた紙芝居を見ました。終わりに「一本のえんぴつ」を歌ってくれ手作りの鉛筆のしおりをもらいました。13年間一人で行っているそうです。

私にできることは？「核兵器全面禁止アピール署名」を集めること。皆さん、署名をお願いします。(第5支部 飯野 和子)

前中は記念公園内にある沢山の碑を巡りそれぞれ由来などを懇切丁寧に説明してもらいました。午後は被爆体験者の話を聞き原爆投下の時はどんなだったのか想像するこ

第15回 はるな生協 通町診療所

ふれあいまつり

日時:2014年10月19日(日) 9:30~12:30
場所:通町診療所 1階~3階

《催しもの予定》
くじ引き抽選会、子ども診療所探検、AED体験、
箏曲演奏、歌声喫茶、日本舞踊、組合員さん作品展示会、
焼き饅頭など



《お問い合わせ先》通町診療所
☎027-322-6534

第21回 はるな生活協同組合

健康まつり

開催のお知らせ

日時:2014年10月26日(日) 10:00~13:00
会場:高崎中央病院駐車場<雨天決行>

~出合い ふれあい 支えあい~

イベント内容

- ・サーカス学校 「サーカスがやって来る！」
- ・こども魂 バンドライブ
- ・矢中中学校 吹奏楽演奏
- ・歯科医師による健康講座
- ・ロックソーラン
- ・各種出店など

“抽選会もあります。お楽しみに”
組合員、職員の皆さんで今年も成功させましょう。



虹 自分を過去をどんな取り扱いますか?

「過去」って普段あまり意識しないかもしれないが、結構なパワーがあります。だから過去は慎重に扱いたいものです。▼例えば、とかく人は「過去がこうだったから、未来もこうだ」と思いがちです。自分の過去に満足していない場合、未来もこうだと勝手に解釈してしまい、未来も満足いかないものになってしまいます。▼ですが、ここで強く言いたいのは「過去と未来は関係ない」ということ。▼もし、過去に執着しているのであれば「過去に執着しないようにしましょう」ということです。▼過去に執着して、自分の未来を制限してしまっている人は、過去の未来を制限してしまっているだけではないです。▼ただ、過去に執着している人を見ると、「過去に執着すること」で得られる利益やメリット「常に感じている場合があるようです。▼特に一番多いと思うのは、「安定」。例えば、仕事でも何か新しいことをやろうとすることはとく恐れや恐怖心が出てきます。▼ですから、過去にやったことをやり続けることで安心することができず、▼ですが、新しい未来を創造しようとしたとき、過去に執着し、安定を得ることからは新たな一歩は踏み出せませんよね。▼今どんな過去の執着をしていますか?

(ドク)

組合員の疑問に答える!

く聞きたくても聞けないいろんなこと

⑭ 看護教育委員会をご存知ですか?

看護教育委員会は、担当部長1人および病院の各職場(2階、3階病棟と外来)より選出された看護師7人の8人体制で運営しており、新卒看護師から卒業後2~3年目看護師、その後の中堅やベテラン看護師(中途採用も含め)まで、現在いる看護職員の育成や教育を目的に組織された委員会です。

看護師の仕事は、検査・治療・与薬などの医療における患者さんの援助や、さまざまなケア(患者さんの身の回りの世話をはじめ生活への援助)や退院に向けての援助など多岐にわたっています。新卒時から基礎知識や看護技術が要求されます。ベテランになってからも目まぐるしく変わる医療情勢や技術に対応していく必要があり、生涯教育が必要な専門職です。



す。このため当委員会では、各経歴年数にあった教育内容を計画・立案し、研修という形で毎年参加してもらい、看護師としての知識や技術を深めてもらっています。

今まさに、研修真つただ中の新卒看護師の感想です。

働き始めてわからないこともばかり、知識も技術も未熟な私が困っている時に声をかけてくれ、ひとつひとつ丁寧な指導で、日々成長することができています。

今回は、その中の卒業後1年目の研修について紹介します。

まず就職して最初の1~2ヶ月は、病室や看護技術など学校で学んできたことを実際の現場でどう生かしていくか、看護技術の方法やコツ、病院ではどんな職種の人と働いて成り立っているのかなどを、講義や実技、他職場での研修を通して学んでいきます。

その後、実際の看護業務に携わるようになるのと、先輩看護師と一緒に行動し、患者さんの看護全般について学びます。秋頃を目指し夜勤業務に従事するようになります。

秋頃を目指し夜勤業務に従事するようになります。



当院に入職して4ヶ月



秋葉 育子



が過ぎました。やっと業務に慣れ始め、様々な患者さんと接するようになり、コミュニケーション能力が向上してきたと感じています。

今後は、一人一人の患者さんに責任を持って看護出来る事を目標にしていきたいと思っています。

皆様が入院をする際、新卒看護師が担当をする機会があるかと思えます。その時は、温かい目で見守っていただくとともに、時には叱咤激励もお願いいたします。新卒看護師にとっては、一番の研修になると思います。

皆様が入院をする際、新卒看護師が担当をする機会があるかと思えます。その時は、温かい目で見守っていただくとともに、時には叱咤激励もお願いいたします。新卒看護師にとっては、一番の研修になると思います。

秋葉 育子

健診室から

特定健診・健康づくり受診券 で受けられる検診のご案内



保健師 高田 尚子

① 特定健診

特定健診は、メタボリックシンドロームをはじめ生活習慣病の発症のリスクが高い対象者を早期に発見し、生活習慣の改善により発症と重症化の抑制を図り、医療費の削減に結び付けることを目的としています。対象は、

国保加入者のうち40歳から74歳の方です。昨年度より自己負担は無料となっております。※75歳以上



上の方は後期高齢者健診となります。

特定健診の結果で、メタボリックシンドロームに該当の方または予備群の方には高崎市から特定保健指導受診券が届きます。特定保健指導のご予約も受け付けております。

健診項目

問診・身体測定・診察・血圧測定・血液検査(脂質・血糖・腎・肝)・尿検査

※貧血検査・心電図検査・眼底検査は医師の判断で必要に応じて実施します。



② 健康づくり受診券のご案内

健康づくり受診券は、高崎市在住の19歳以上の方全員に郵送されます。ただし、年齢によって受けられる検診が異なりますので、お手元にある健康づくり受診券をご確認ください。

当院で健康づくり受診券を使って受けられる検診
胃がんリスク(ABC)
検診・ピロリ検診・大腸がん検診・乳がん検

秋の健康ハイキング『紅葉を楽しむ赤城山散策』

日時: 10月11日(土)(雨天決行)
高崎中央病院駐車場 8:30出発~16:30帰着予定
コース: 小沼...長七郎山...覚満淵...大沼
参加費: 2,500円(保険代含む)
受付: 9月16日~9月30日
人数: 先着25名(定員になり次第締め切ります)
持ち物: 弁当、飲み物、防寒着、雨具等は各自持参して下さい。歩行時間は2時間30分程度です。運動靴などでご参加ください。
申込: 健康づくり委員会
電話: 組合員活動部(吉井) TEL323-2762



※受付場所は外来センターの隣の「特定健診・がん検診受付」です。
※ご不明な点は健診室までお問い合わせください。
027(323)2181
(保健師 高田 尚子)

診・骨量検診・前立腺がん検診・肝炎ウイルス検診
受診の際の注意
必ず受診券を持って受診しましょう。シールは台紙からはがさずにお持ちください。
持ち物
保険証・特定健診受診券または健康づくり受診券
受付時間
9:00~11:30(午前
の外来の診療時間と同じ)



になります)

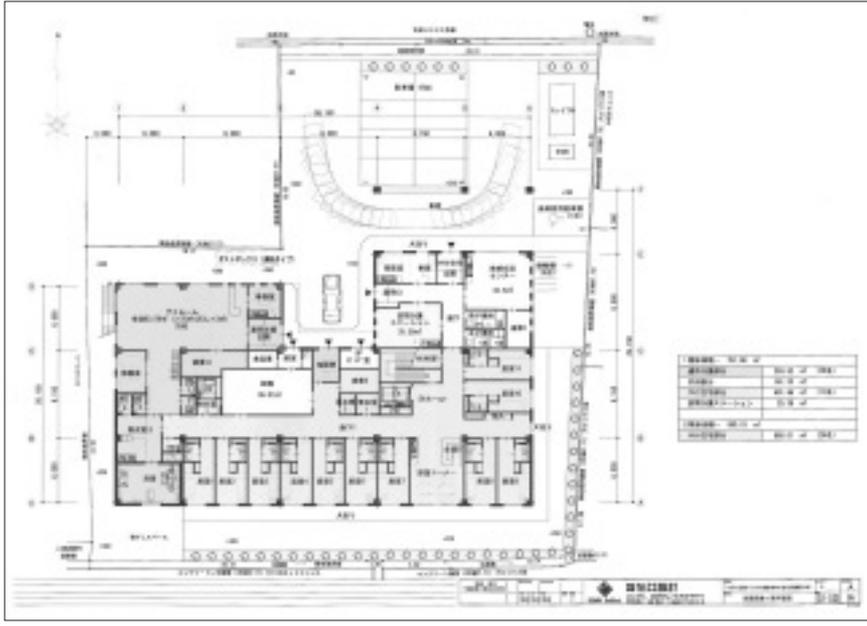
サ高住2号施設建設の進捗状況をお知らせします

8月20日(水) 第2回の建設委員会を行いました。建設委員会の同意は7月14日に済んでおり、②



ボーリング中

高崎市への開発許可については7月28日に申請を済ませました。地質調査(ボーリング)を8月18日より実施しています。8月6日には高崎市の長寿社会課と介護保険事業に関する事につ



いて、8月22日にはサ公住管轄の建築住宅課と事前協議を行いました。それらを受けて委員会でも検討を行い、基本設計が終了し1階・2階の図面となつていきます。(町田由紀江)

地域の期待に応え もっと大きく 組合員職員交流会ひらく

榛名吾妻荘



日野先生の講演

はるな生協は9月25日からはじまる仲間ふやし・出資金ふやし月間を成功させる場と位置づけ、組合員60人と職員20人が8月29日、30日の2日間にかけて学習と交流を深めました。1日目のメインは「いのちの章典」の学習会。日本医療福祉生協政策室長の日野秀逸氏を講師に招き、医療生協の理念や人権「健康権」など「章典」草案を作った本人から直

接、歴史的背景を織り交ぜながらの講義に、参加者は興味深く真剣に耳を傾けていました。また、仲間ふやし・出資金ふやし月間の取組み、「たすけあいの会」の発足やサピス高齢者住宅2号施設の計画などの概要などについて、それぞれの担当者から説明がされました。

また、健康づくり委員会の指導で、はるな生協



はるな健康体操

恒例の夕食交流会では職員の高橋裕也さんと原綾香さんが司会を担当、巧妙なリードで終始、会場を沸かせていました。2日目は、4つの分科会に分かれ、日頃の生協活動の様子や月間達成支部の教訓など自由闊達に話し合われました。最後に関沼光好専務理事がまとめを兼ねた閉会の挨拶

作成「はるな健康体操」を全員で実習しました。



夕食交流会

医療福祉生協連続講座

第二講座

社会保障制度と医療生協 市議会を訪問し考える

高崎市議会の仕組みや役割、権限などを見学し学びます

10月10日 13:50 市役所ロビー集合

参加対象 はるな生協の組合員ならだれでも参加できます

申し込み はるな生協組合員活動部 (担当 野口) 323-2762

にたち、「貴重な要望や意見を今後に生かしていきたい。高齢化社会を迎え、はるな生協の「心」と運動がいま地域から求められている。確信を持って月間を成功させよう」と力強く呼びかけました。(兼谷 清)



分科会で話し合い

「ペコロスの母に会いに行く」上映会のお知らせ

原作は、長崎在住の漫画家・岡野雄一のエッセイ漫画「ペコロスの母に会いに行く」。深刻な社会問題として語られがちな介護や認知症ですが、主人公のゆういちが「ボケるとも、悪か事ばかりじゃなかかもしれん」と言います。

自身の体験をもとに描かれた認知症の母との何気ない日常が多く共感と感動を呼び、16万部を超えるベストセラーになりました。それが人情喜劇映画として作られ、キネマ旬報ベスト・テン第1位、高崎映画祭では最優秀作品賞に選ばれました。

ぜひ多くの方に鑑賞していただきたく思います。

(ペコロスとは小さなタマネギのこと)

○日時 10月1日(水)

(午前の部) 午前10時30分～

(午後の部) 午後2時00分～

(夜の部) 午後6時30分～

○会場 高崎シティギャラリー

○前売券 1,000円(当日1,200円)

○お問合せ 組合員活動部 027(323)2762

■出演

岩松了、赤木春恵、原田貴和子、竹中直人、他豪華キャスト

■主催

はるな生活協同組合

■後援

高崎市、高崎市教育委員会



高崎中央病院 診療案内

		受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	内 科	8:30~12:00	櫻井雄真 佐 藤 渋谷 桐 生	櫻井雄真 渋谷 池田 桐 生 小松崎	佐 藤 桐 生 池田 大 宮 (担当医)	佐 藤 桐 生 渋谷 高 橋	渋谷 池田 大 宮 大 石 井	第1週 佐藤・渋谷・池田・森 第2週 <休 診> 第3週 佐藤・渋谷・池田 第4週 渋谷・池田・森 第5週 渋谷・池田
	専 門	8:30~12:00		【専 門】 銃傷 外来 頭痛 外来 顔面神経麻痺 呼吸器 外来 ペースメーカー 外来 呼吸器 外来	【心 臓】 桐 生	【肝 臓】 佐 藤		
	整 形 外 科	8:30~11:30						【顔大医師】
	皮 膚 科	8:30~11:00			群大医師 (予約制)			
	外 科	8:30~12:00	小 林	高 柳	【乳腺・一般】 小 林	大 下	【乳腺・一般】 小 林	第1週 小 林 第2週 <休 診> 第3週 小 林 第4・5週 大 下
術 後	予約のみ	大 下 9時~19時	大 下 1・3週 9時~12時				第1・2・4・5週 鈴木 第3週 山内	
小 児 科	8:30~12:00	櫻 澤	山 内	山 内	鈴 木	鈴 木	第1・2・4・5週 鈴木 第3週 山内	
午後	内 科	3:00~5:00	渋谷 (担当医)	佐 藤 渋谷 小松崎	高 橋 第1・2・4・5週	第1・3・5週 渋谷 第2・4週 茂木 高 田	渋谷 大 宮	※小児科の予防接種・乳児検診については、小児科へお問い合わせください。 小児科直通TEL 027-323-2607
	外 科	3:00~5:00					【大腸肛門】 大 宮 第1・3週	
	小 児 科	3:00~5:00	鈴 木	鈴 木	高 田	鈴 木	櫻 澤	
夜 間	内 科	5:00~7:00	高 橋	石 井		佐 藤		

◎左記以外に以下の専門外来もおこなっています。
 ◆乳腺外来 → 水曜・金曜午前8時50分~12時
 ◆胃ろう外来 → 胃ろうに関するご相談(担当:佐藤)
 ◆予防接種外来 → 海外渡航予定の方の予防接種相談(担当:鈴木)
 ◆甲状腺・内分泌・糖尿病外来については医師にご相談ください。
 ◆住診・訪問診療については医師にご相談ください。
 ◎小児科については「小児科診療案内」をご覧ください。
 小児科窓口に置いてあります。

*火曜日の午前中に「呼吸器外来」が始まりました。*9月は休診
 *外来診療は予約制を基本としております。ご予約の患者様は予約受付にて受付をお願いいたします。
 *ご予約されていない方は総合受付にて受付をお願いいたします。急患の方やご気分の悪い方は、ご遠慮なく受付・外来看護師にお話しください。
 *太字は、診療体制が変更となっております。
 *第2土曜日は診療を縮小しており、内科・外科は休診です。小児科・整形外科は午前中のみ診療しております。
 *時間外・休日・夜間の救急対応もしております。ご来院いただく前にならずにお電話にてご連絡ください。
 *診療案内はホームページでもご覧いただけます。
 (URL: http://www.harunacoop.jp)

お電話での予約や変更など受け付けております。ご遠慮なくご利用下さい。(9:00~17:00)
予約専用電話 Tel(027)323-2808
 はるな生活協同組合 高崎中央病院 Tel(027)323-2665(代)

小児科診療案内

月 曜	午前の診療		午後の診療	
	9:00	12:00	3:00	6:00
月 曜	一般外来 担当医(櫻澤)		一般外来 担当医(鈴木)※	
火 曜	一般外来 担当医(山内)	★	一般外来 担当医(鈴木)※	
水 曜	一般外来 担当医(山内) <心臓外来・乳児検診>母子科 担当医(鈴木)	★	一般外来 担当医(鈴木/高田)※	
木 曜	一般外来 担当医(鈴木)	★	一般外来 担当医(鈴木)※	
金 曜	一般外来 担当医(鈴木)	★	一般外来 担当医(櫻澤)※	
土 曜	一般外来 第1・2・4・5週 担当医(鈴木) 第3週(山内)	※	★ 乳児検診・予防接種 12:00~12:30 ※ 予防接種	

※いずれの時間でも特に具合が悪いときは受付にお伝え下さい。
 ※夜間・休日は必ず電話をしてからおいで下さい。
 ※はしか・おたふくかぜ・水ぼうそう・風疹などが疑われるときは総合受付でその旨をお伝え下さい。(待合室・診察室を別に案内します。)
 ※診療案内はホームページでもご覧になれます。
 (URL: http://www.harunacoop.jp)
 (小児科直通電話)
 TEL 027-323-2607
 予防接種・乳児検診・専門外来の予約受付時間は午前10時~午後1時、午後2時~5時となります。
 高崎中央病院
 TEL027-323-2665 (代)

有償ボランティア募集中

はるな生協の組合員さんが住み慣れた家でその人らしく暮らし続けるために有償ボランティア「たすけあいの会」が動きはじめます。

ひとり暮らしの高齢化・認知症の家族介護・老老介護世帯・認知介護・支部の中、ご近所にこんな方が多くなってきていませんか?
 どこの地域でも医療・介護を考える生協に入っていて良かったと実感できるよう、組合員同士の助け合いの事業をとおり、顔の見える地域・支部をつくるため皆で力を出し合ってください。

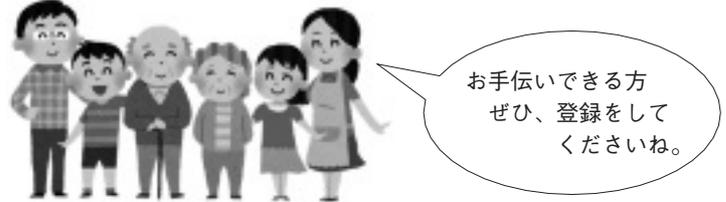
利用する人も、お手伝いする人も組合員同士「困ったときはお互いさま」互いに助け合いながら豊かにくらす街づくりを目指しましょう。

家事援助を中心に取り組みますので、経験がなくとも大丈夫です。

- お掃除・ごみ出し
- 買い物・食事づくり
- 洗濯・縫い物
- 簡単な草とり・書類の作成
- 話し相手・産前、産後の育児支援 など

みなさんが気兼ねなく利用できるよう、料金の額を考えました。また、お手伝いしてくれる人にも少額ですがお礼が入るよう有償にしました。

謝 礼	1時間	500円	(30分毎 250円)
移動費	10キロ未満	100円	10キロ以上 200円 (片道の距離で計算を行います。)



お手伝いできる方ぜひ、登録をしてください。

事務局へお電話を!
 TEL027-323-2664

社会保障委員会からのお知らせ

さようなら原発★全国大集会&大行進
 ~9.23 NO NUKES DAY (ノーニュークスデー)~

日時: 2014年 9月23日 (火・祝)
 会場: 東京・代々木公園
 集会目的 (9/23は原発ゼロの日)
 ・即時に原発ゼロの実現を求め、原発再稼働に反対しよう!
 ・福島事故の被災者に連帯を示すデモを実行しよう!!
 ・全国からの参加で大きく成功させよう!!!
 (参加対象): 組合員、職員 (参加費): 1,000円
 8:45 集合 (高崎中央病院 第7駐車場 中型バス1台)
 9:00 出発 お昼前後に現地到着 12:30 大集会 14:30 大行進(デモ)
 16:30 現地出発 19:00 病院到着
 ※昼食は、各自で用意して下さい。暑さ・雨対策→飲料水、タオル、雨具類などを忘れずに! (小雨なら決行します。)
 申込先: 組合員活動部 (担当 野村)
 TEL: 027-323-2762 申込締め切り: 9/16 (火) 17:00

初めての納涼祭を開催!!

ほほえみの杜

2013年10月1日にほほえみの杜を開設し、11ヶ月が経ちました。ほほえみの杜は1つの建物にショートステイ・デイホームシニアハウスの3つの事業所が入っています。

今回初めて合同で納涼祭を行うことになり、利用者様・ご家族の方々にも声をかけ楽しんで頂けるよう企画しました。第1回ほほえみの杜納涼祭の様子をご紹介します。

炎天下での開催

8月23日(土)に納涼祭を開催しました。前日は雷と大雨だったので、天気心配でしたが、朝の曇り空も一変し開催時刻の14時には少し動くだけでも汗が出てしまう程

昔懐かしい出店

駄菓子・ヨーヨー釣り・フランクフルト・ラムネそしてビールなど、昔懐かしい出店が並びます。久しぶりのビールを飲みほろ酔いの方もいました。



完全防備!



フランクフルトをペロリ



くじ引きに一喜一憂



たのしかったね

の針で何と8個も釣った方がいました。フランクフルトをその場でペロリ。ケチャップを口の横につけながら美味しそうに食べていました。

ほほえみの杜大抽選会

デイホームのフロアーに全員集合しほほえみの杜大抽選会を行いました。くじを引く度一喜一

憂。ご家族の方も参加し大変盛り上がりました。1等はショートステイ利用中の方が当たり。「ありがとうーございませう!」と大きな声で喜ばれていました。事故もなく、16時には無事納涼祭を終了することができました。

中居第二支部の皆さん、ご協力ありがとうございました。来年は今年

の反省を生かし、もっと楽しい納涼祭を開催できるようにしたいと思

います。(青木麻由美・近藤奈都美)

2つ目の隔離室が誕生!

(病児保育のびのび)

のびのび病児保育に、念願だった2つ目の隔離室が完成しました。



窓とエアコン、空気清浄器完備の病児室

のびのびは、昨年度736人の病児を受け入れました。年々利用者が増加しています。インフルエンザのA・B型、流行性疾患、感染性の疾患の子どもさんなど、病気の種類もまちまち。おまけに、不明の下痢症状など多種多様な症状や年齢のお子さんが利用します。

そこで、かねてから隔離室の増室を検討していました。8月中旬に、高崎市の補助金も活用し

て、隔離室が新たに完成しました。複数の流行性疾患にも対応できるようになりました。

今年度も利用者は増えていきます。冬を迎える前に、隔離室が2つになりました。病児の受入にとって、大きな力になります。

高崎市では2つしかない病児・病後児保育の事業所のびのびを、ぜひご活用下さい。
料金は、登録料1,000円(初回のみ)、1日2,000円、半日1,000円です。
電話330-6040
(長谷川 彰)

栄養課 だより

旬の食材を使って夏バテ解消!

残暑が厳しく、暑さで生活や生活のリズムが乱れるとその結果、体調が崩れ、夏バテを起こしてしまつていわれます。



夏バテ予防のポイント

- ①食事はバランスよく少しずつでもいろいろな種類の食品を摂りましょう
- ②たんぱく質、ビタミン、ミネラルをバランスよく。
- ③香辛料を使って食欲増進をはかりましょう
- ④冷たいものを摂りすぎないようにしましょう
- ⑤摂りすぎは胃腸に負担がかかります。
- ⑥野菜や果物をたっぷり摂り、水分・ミネラルを補給しましょう
- ⑦汗をかくと水分・ミネラルは流れてしまいま
- ⑧す。
- ⑨ビタミンB1を補給しよう
- ⑩豚肉、うなぎ、大豆などに豊富に含まれます。

- ⑥クエン酸で疲労回復しよう
- ⑦レモン、梅干しなどに多く含まれます。
- ⑧リズムある生活をしよう
- ⑨規則正しい生活と適度な運動、十分な睡眠が大切です。
- ⑩それでは夏バテに効果的なメニューを紹介したいと思います。

●材料(4人分)
 ・豚肉ごま切れ.....200g
 ・(酒大さじ1、塩小さじ1/4)
 ・トマト.....3個
 ・卵.....2個
 ・(塩、こしょう少々)
 ・ごま油.....大さじ2・1/2
 ・酒.....大さじ1/2
 ・しょうゆ.....大さじ1

●作り方
 ①豚肉に、酒と塩をもみ込む。トマトは皮を湯むきし

↑1人分の栄養価↑
 ・エネルギー.....253kcal
 ・塩分.....3.5g
 (調理師 福井 守)