

ISO9001 認証取得

はるな生協の現況一
（2015年1月31日現在）

組合員数 24,613人
出資総額 452,844,500円
一人平均出資額 18,399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



デイサービスセンター ほほえみ

デイサービスでは在宅で生活されている方（要支援・要介護者）に対して送迎・入浴・レクリエーション等を提供させていただいています。
では、利用者様の意見を聴きながら考え提供させていただいています。

（塚田 純一）

居宅介護支援事業所 ほほえみ

居宅介護支援事務所では、在宅生活で不安に感じられる事や、介護保険サービスの利用などのご相談を受けています。
介護を必要とされる方のケアプラン（居宅サービス計画）の作成、サービスの適性評価や、利用者の状況に応じたプランの変更も行います。

（木暮 圭太）

5つの事業所の総合力で 在宅生活と病児をささえます！

在宅福祉総合センターほほえみ

在宅福祉総合センターほほえみは、利用者の自宅での療養・介護を支える4つの事業所と病児保育から成り立っています。
加齢や病気で療養・介護が必要になっても、自分の住み慣れた家で過ごしたいという気持ちは誰にでも共通した思いです。
そのような思いに応えることが、私たちほほえみ職員の使命です。

訪問看護ステーションほほえみ

訪問看護ステーションでは、今まで少なかった自宅での看取りを応援できるようになりました。最近自宅でなくなった方のお手紙の一部を紹介しします。

「前略」 7月下旬に膵臓がんが判明してから、4か月、家族みんなが力を合わせ、とても濃密な時間でした。人生の結びの時期に思わぬケガから寝たきりになり、痛みで苦しみ混乱した母ですが、与えられた命の時間を最期まで生き抜いてくれ、ありがたく感じています。自宅看護は、病院看護に通い続け、疲れた果てた後のことでしたから、「家に帰りたい」という母の強い願いを本当に叶えられるのか、不安は非常に大きいものでありました。訪問看護の皆さんには、本人ばかりではなく、家族の不安まで受け止めて、いただきました。
「中略」 おかげさまで、何とか最期まで、しっかりと母を看取ることができました。車椅子に乗って看護師さんたちと庭の花を眺め、生まれてきたひ孫と対面でき、眠ったままながら生まれた家を訪ね、生涯忘れられない母との思い出をたくさん胸に刻むことができました。皆様の応援があったからこそです。「訪問看護は本当にありがたい」と心底感謝しております。後略…

（檜垣まゆみ）

その人らしい生活を支える ヘルパーステーションレインボー

レインボーは、現在19人のヘルパーで介護、予防介護、障がいのある利用者の在宅生活を支援しています。

ヘルパー一人ひとりが常に目標を忘れずに、地域を支えてくれるステーションになっています。
笑顔で頑張っています。

（高嶋 和美）



病児・病後児保育室 のびのび

昨年、隔離室を一部屋増やし、違う感染症の病児も預かれるようになりました。

子ども達は、慣れない所で過ごすので緊張していますが、帰りにはニコニコ。そんな親子の姿をみてほっとしています。
これからも、子ども達や親御さんが、安心できる場所になりたいです。

（片貝 茂美）

1月1日付各支部組合員数と総代数は以下のとおりです

支部名	組合員数	総代数	支部名	組合員数	総代数
第1支部	1,001	10	中居第一支部	812	8
第2支部	715	7	中居第二支部	224	3
第3支部	656	7	上中居支部	852	9
六郷支部	544	7	高岡支部	693	7
第5支部	901	10	大類支部	1,026	7
第6支部	690	7	江木支部	912	8
長野支部	315	5	群馬支部	402	4
塚田支部	802	8	群馬支部	329	4
片岡支部	550	7	標名支部	287	2
森田支部	227	3	藤岡支部	564	7
石原支部	678	7	吉井支部	288	3
佐野支部	933	8	甘井支部	236	3
南八幡支部	568	6	安中支部	617	7
倉賀野支部	863	9	玉村支部	313	3
高南支部	1,119	10	職員支部	8	8
矢中支部	458	6	合計	18,575	200

【公告】

第63回通常総代会及び総代選挙のお知らせ

はるな生活協同組合第63回通常総代会を左記のとおり開催します。

【日時】 6月20日（土）

午後0時30分開場・受付
午後1時開会（午後4時30分閉会予定）

【場所】 高崎市労働会館ホール
住所 高崎市東町80-1
電話 027-323-1598

【議題】

- 第1号議案 2014年度事業報告及び決算関係書類承認の件
- 第2号議案 2015年度事業計画及び予算決定の件
- 第3号議案 定款の一部改正承認の件
- 第4号議案 2015年度役員報酬決定の件
- 第5号議案 議案決議効力発生に伴う件

*総代選挙規約第5条にもつき立候補される方は、4月30日までに各選挙区の支部運営委員会に届け出て下さい。
*昼食は済ませてからご参加下さい。

*議案、召集状、書面議決用紙、委任状は、6月初旬に各総代あて発送予定です。

虹

幸せとはな
か？お金、ご
馳走、仕事、
名声、理想の恋人……。

どんなに素晴らしいものでも、それを手に入れたしまえば、幸せは薄れて行く。▼幸せとは、得るものではなく、与えることではないでしょうか？
そんな思いを裏付けてくれる、数々の調査結果が科学者より発表されていきましたので、いくつか紹介します。▼お金では幸せになれない…「幸せに影響するものは何か？」の調査から、最も多かったのは、「遺伝・育ち」で50%。残り40%は、将来の展望、恋愛関係、仕事や地域活動での人間関係、スポーツや趣味への取り組みなどが占めた。▼年配な人ほど幸せな時間を過ごしている…疾病対策センターが行った最近の調査から、若い人（20～24歳）がブルーになる日の頻度は、月平均で3・4日となり、年配の人（65～74歳）の2・3日より高くなった。▼運動で幸せが向上する…1日20分間の運動を週3日、6か月続けることで、幸福度が10～20%向上する。▼幸せな人は病気になりにくい▼心理学のテストで高い幸福度をマークした人は、そうでない人に比べ、インフルエンザワクチンに対する抗体が50%も多かった。▼まだまだあるので、来月もこの続きを書きますね。ヘドク



新しい治療法

インターフェロン療法もこの20余年の間に進歩しており、I型の難治性ウイルスでも抗ウイルス剤の内服薬と併用するこ

C型肝炎の治療はこれまでインターフェロンが中心で、以前にもこの欄で紹介したことがあります。昨年9月より全く新しい治療法が登場しましたので今回はこの治療についてお話しいたします。



医師 佐藤 篤

医局から

C型肝炎の新しい治療



とで約87%の著効率があります。しかしインターフェロンは、発熱や倦怠感などの副作用があり、高齢者やうつ症状の傾向のある人には使えないなどの欠点があります。

これに対し新しい治療法は、インターフェロンを使わずに2種類の抗ウイルス剤の内服だけで治療ができます。著効率は約85%とインターフェロン療法と同等です。副作用については、頭痛や発熱、鼻汁、嘔気などがありますがいずれもインターフェロンに比べれば軽いものです。ただし、肝機能の数値が上昇することがあり、自覚症状がなくても1〜2週間に1回程度の血液検査が必要です。



治療が受けられる条件

この治療薬は画期的でとても素晴らしいものですが、すべてのC型肝炎の患者様が使えるわけでは

ありません。C型肝炎ウイルスはグループ1と2の2つのタイプに分けられ、治療ができるのはグループ1の患者様です。また、高齢者やうつ病、血小板が低下している人、過去にインターフェロン治療を受けて副作用で中止したり効果のなかった人等に限られています。インターフェロン治療のできる人はまずインターフェロン治療を受けるように勧められています。

肝硬変の患者様でも、腹水や黄疸がないなど一定の条件を満たせば治療可能ですし、年齢的にも80歳位までは治療できます。また、ウイルスが治療薬に対して抵抗力を持つていると著効率が約40%に低下することがわかっており、治療前に薬剤耐性検査をすることが望ましいとされています。ただし、これらの条件は現時点（2015年1月）のものです。というのは、この新しいタイプの薬はこの1〜2年のうちに別の薬が発売される予定になっており使用条件が変更される可能性があるためです。

医療費の話

気になる医療費についてですが、新薬ですのでかなりの高額になります。が、インターフェロン治療と同様肝炎公費制度による補助が受けられます。原則月額1万円×6

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

⑰臨床検査技師をご存知ですか？

皆さんは「臨床検査技師」という国家資格を持った職員が病院にいるのを御存じでしょうか？病院で医療従事者といえば、医師、看護師、薬剤

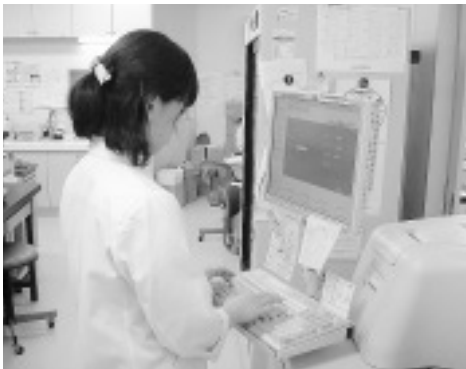
師または診療放射線技師などは聞き覚えがあると思います。「臨床検査技師」はその名の通り臨床検査を行っている職員で病院の検査室に勤務し

ています。その業務は主に2種類あり、尿検査、便検査、血液検査などの検体検査と心電図検査、聴力検査、肺機能検査、超音波検査

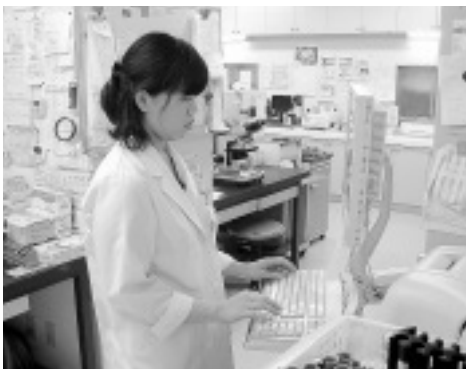
などの生理機能検査を行っています。患者様の中には一度は検査室を利用された方も多いかと思いますが。臨床検査は病気の診断や治療のため病状把握に不可欠ではならないものです。検査室では、医師より依頼され



血球算定



生化学検査



生化学検査



眼底写真

た検査を正確かつ迅速に報告するため、データ確認や検査機器の精度管理、保守点検に努めています。臨床検査についてご質問、お困りのことがございましたら、いつでも検査室職員までお声かけ下さい。

（臨床検査技師

武井 智宏

か月（高額納税者は月額2万円）の医療費となります。C型肝炎の患者様はまだまだたくさんいます。インターフェロンの副作用が怖くて治療をしていなかった人、高齢だからとあきらめていた人も治る可能性があります（是非）相談ください。

（医師 佐藤 篤）



群馬民医連 看護奨学生

はるな生協でフィールド実習

群馬民医連の看護奨学生が、1月17日はるな生協でフィールド実習を行いました。学生と担当職員合わせて20人が参加し

ました。当日は2チームに分かれ、1チームは倉賀野のおたがいさまでおにぎりづくり。その後、中央公民館南側公園で路上生活者支援の配食を行いました。もう1チームは、河川敷に残るホームレスハウスの跡を見学したあと、カトリック高崎教会や元河川敷生活者のアパートを訪問しました。



おにぎりづくり



ハウスの見学

最後に組合員会館で合流した後は、配食の同じおにぎりとお汁で昼食をとり、はるな生協の反貧困活動の説明を受けました。

参加した学生は、「患者さんの生活背景を知り、退院後のサポートもできる看護師になりたい」と感想を語っていました。

高崎中央病院			診療案内				2015年1月1日～	
		受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	内科	一般 8:00～12:00	櫻井 康雄 佐藤 誠 秋谷 生	櫻井 康雄 秋谷 生 橋本 生	佐藤 誠 橋本 生 田宮 大 (担当医)	佐藤 誠 橋本 生 高橋 隆	秋谷 生 池田 寛 大石 井	第1週 佐藤・池田・池田・森 第2週 <休> 第3週 佐藤・秋谷・池田 第4週 秋谷・池田・森 第5週 秋谷・池田
		専門 8:00～12:00		【専門】 訪問外来 産科外来 睡眠時無呼吸等 外来 ペースメーカー 外来	【心臓】 橋本 生	【肝臓】 佐藤 誠		
	整形外科	8:00～12:00						【新大医師】
	皮膚科	8:00～11:00			野大医師 (予約制)			
	外科	一般 9:00～12:00	小林 高樹	高橋 隆	【乳腺・一般】 小林 高樹	大下 裕	【乳腺・一般】 小林 高樹	第1週 小林 第2週 <休> 第3週 小林 第4・5週 大下
		検査 予約のみ	大下 裕 (2時～3時)	大下 裕 (1・3週 9時～12時)				
小児科	8:00～12:00	橋本 生	山内 隆	山内 隆	鈴木 孝	鈴木 孝	第1・2・4・5週 鈴木 孝 第3週 山内 隆	
午後	内科	13:00～17:00	秋谷 生 (担当医)	佐藤 誠 秋谷 生	高橋 隆 第1・2・4・5週 高橋 隆	第1・3・5週 秋谷 生 第2・4週 鈴木 孝 高橋 隆	秋谷 生 大石 井	赤十字の予防接種・乳がん検診については、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 右記参照	13:00～17:00					【大腸肛門】 大島 第1-3週	
	小児科 一般	13:00～17:00	鈴木 孝	鈴木 孝	高橋 隆	鈴木 孝	橋本 生	
夜間	内科	18:00～7:00	高橋 隆	石井 隆		佐藤 誠		

◎上記以外に以下の専門外業も対応しています。

●乳膳外食 → 水曜・金曜午前8時50分～12時

◆買ろう外衆 → 買ろうに関するご相談 (担当: 佐藤)

◆手信接續外來 → 知外渡航予定の日の予約席種別様 (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。

●住居・訪問診療については医師にご相談ください。



*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鑑査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・外来看護士にお話しください。

*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必ず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.harunacorp.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)

～奨学生を募集しています～

＜奨学金制度の概要＞

私たちの医療理念（医療福祉宣言・綱領）に共感し、将来私たちと一緒に地域の医療を担っていこうという意思のある学生さんに対して、修学の一助として奨学金の貸与（給付を含む）をしています。

＜奨学生活動＞

月に一度、奨学生が集まって自分たちの学びたいことを出し合って学習を行ったり、医療・介護の現場で実地体験を行うなど様々な活動を行います。

＜奨学金の額＞

医学科 1～3年 50,000円/月

4~6年 60,000円/月

看護学科 1～4年 40,000円/月

○群馬県の修学資金制度をはじめ、他の奨学金制度を利用している方も応募できます。

○奨学金は無利子です。

○卒業後、一定期間勤務することにより、奨学金の返還が免除されます。

＜お問い合わせ先＞

はるな生活協同組合 高崎中央病院 電話：027-323-2665（代）

医学科：医学生担当 中村 (e-mail:igakusei@harunacoop.com)

看護学科：看護部長 佐藤 (e-mail:t-fucho@harunacoop.com)



●職員募集

医師（内科・外科・小児科・整形外科・訪問診療・健診）

採用予定日	随時
雇用期間	期間の定めなし（常勤）、応相談（非常勤）
勤 務 先	高崎中央病院
応募方法	電話連絡のうえ随時面談にて 履歴書（写真貼付）、免許証写し、保険医登録票を持参して下さい。
連 絡 先	事務長：中原 電話：027-323-2665（代）

●看護師

看護職員1人に対して患者様7人の配置にし、安全・安心な看護と医療を実現するために看護師の増員を行っています。
もっとゆとりを持った行き届いた看護をお届けしたいと思っています。

受付期間	随時募集 都合の良い日、時間で調整いたします。
応募方法	電話連絡のうえ随時面談にて 履歴書（写真貼付）、免許証写しを持参して下さい。
応募書類	履歴書（新卒者の場合は卒業見込証明書、成績証明書）
選考方法	小論文（新卒者のみ）、面接
連絡先	看護部長：佐藤 電話：027-323-2665（代）

●待遇等

就業時間	平日 8:30～17:00(休憩1時間)、土曜 8:30～13:00 ※但し、職種により交替勤務、時差勤務等あり
休 日	月3回週休2日制、国民の祝休日、年末年始など ※但し、休日出勤等あり、その場合は振替休日を給付
休 暇	年次有給休暇(採用日より10日)、夏期休暇など
基 本 給	既定により支給(昇給制度あり)
諸 手 当	通勤、住宅、家族、夜勤、時間外手当等、既定により支給
賞 与	年3回(前年実績2.8ヶ月)
退 職 金	あり(勤続1年以上の者に支給)
加入保険	健康・厚生年金・雇用・労災保険など加入
福利厚生	共済年金・企業年金あり、財形あり 労働組合あり、社宅なし、託児所なし(手当あり)

はるな生協

「介護学校」公開講座のおしらせ

認知症を知ろう！

10年後、超高齢化社会を迎え、4人に1人は認知症になると言われています。老々介護・高齢者の独り暮らしなど心配は、たくさんあります。

認知症ってどんな病気？

自分がどんな風が変わって行くのか解らない事への不安、地域での生活を支える為に私達に出来る事は無いかな？みんなで勉強してみませんか。

自分らしく、住み慣れた家で安心して暮らして行くため、地域の組合員同士が支え合う仲間として、少しずつ学んでいきましょう。

ボランティア部会と介護学校が共同で公開講座を開催することになりました。

今後、増えて行く認知症。どの様な病気か、どう接するのが良いかを学びましょう。

開催日時3月9日(月)・16日(月) 14:00～16:00

場 所組合員ふれあい会館 2階

講 師介護センターほほえみの杜 施設長 町田由起江

いつまでも元気で過ごせるよう、いろいろな事に興味をもち柔らかい心と身体をつくって行きましょう。

ぜひ、講座の受講も考えてください。

申し込み・問い合わせ

介護事業部 TEL027-323-2664 片貝 茂美

組合員活動部 TEL027-323-2762 ボランティア部会担当者

利用のしくみ

利用のきまり

有償ボランティア「あんじゃねえ」はるな生協たすけあいの会

①利用の依頼

②訪問し内容の確認

③お手伝いの依頼

④お手伝いの開始

お手伝いする人

利用する人

たすけあいの会事務局(コーディネーター) ☎027-323-2664

利用料金

1時間 500円/30分 250円

移動費

10km未満 100円/10km以上 200円

※利用する人の負担となります。

利用時間

月曜～金曜日(年末年始・祝祭日は除く) 午前 9:00～午後 5:00

有償ボランティアはるな生協たすけあいの会「あんじゃねえ」

高崎市高梁町498-1 組合員ふれあい会館 2階 ☎ 027-323-2664

～こんな活動をしています～

買い物や食事作り掃除・洗濯など

子育て家庭への家事援助

産前産後の家事援助

急な病気やケガの時の家事援助

話し相手

たすけあいの会「あんじゃねえ」の活動は…

住み慣れた家で、地域でくらし続けたい。組合員さんの思いを大事にした、くらしを支える活動です。

生協の組合員が互いに、困ったこと、大変なこと、例えば買い物・食事作り・洗濯など家事を援助しあう中で、健康で心豊かな生活を続けていけるよう、手をつなぎあい、助け合いを心がけたいという思いで活動しています。

なんでも、気軽に相談してみてください。

はるな生協 たすけあいの会 「あんじゃねえ」

みなさんのご利用、ご協力をお願いします！

ヘルパーの仕事は「してあげたい」と思っても、国の決まりで出来ない事がたくさんありました。例えば、買い物でも雪が降りそうでシャベルを買って来て欲しい。台風の後、雨で窓ガラスが汚いので拭いて欲しい。庭の草が生え好きな花を見る事ができないので、草むしりをして欲しいなど。

日常生活で必要であっても介護保険で決められている内容以外は、特別な事になってしまします。困った時は、お互いさまの気持ちでちよつとした困り事、日常生活の中で必要と感じている事をお手伝いして欲しいと思いました。

生協の基本は助け合いの精神。組合員一人ひとりが大切に積み重ねてきた経験・思いを実現してきた実績があります。安心して住み続けられる街づくりの活動として「たすけあいの会」を時間がかかっても実現しようとして取り組んでいます。

多くの医療生協がその地に合ったたすけあいの会の取り組みを実践しています。富山の「たすけつとクラブ」では、登録協力者78名だったのが、6年で280名(60代105名・70代98名)になり、掃除・買い物・育児支援などの活動を行っているそうです。

「たすけあいの会」でも、掃除・洗濯・買い物・大事な書類を読み代行で作成・子育て支援など誰でもができる家事を中心に活動していきます。

有償と言ってもボランティア精神が無いとやれない活動です。組合員同士という立場でお互いを尊重し利用者・手伝う人も信頼のもと使いやすく、安心して暮らす為の拠所になりたいと思っています。支部・班の力を借りなければ出来ない活動です。

これからの超高齢社会では、ますます独り暮らし・老々世帯が増えていきます。「たすけあいの会」は、より必要になって行くと思います。おたがいさまの気持ちを大切にしたい助け合い、支え合う組合員活動です。

誰でもが、住み慣れた家・地域で暮らし続けられるよう、みんなで知恵と力を出し合って良い「会」に行きましょう。

みんなが笑顔で過ごせるよう、充実した「会」にしていきたいと思ひます。今後も、ご協力をお願いいたします。

(片貝 茂美)

利用料

1回(1時間) 500円

交通費

10キロ未満 100円

10キロ以上 200円

楽しい新年会で交流

1月は、様々な支部が、新年会を開催し、交流しました。

1月13日（火）、片岡・八千代支部（片二班会）の新年会が行われました。



江木支部 北江木班会

お弁当を食べながら懇談し、体操、歌、三味線の演奏を楽しみました。26人の参加でした。

1月15日（木）、乗附支部（下乗附班会）の新年会が行われました。



1月29日（木）、第2支部の新年会が行われました。



中居②支部

おいしいケーキを食べ、体操、音読などを楽しみました。翌日が大寒ということ、絵本の読

み聞かせはそれにちなんでお話でした。



職員新年会

恒例のはるな生協・高崎中央病院労組共催の新年会を、1月21日（水）にエテルナ高崎で行いました。94人の参加で今年も盛り上がりました。今回司会を務めたお2人から感想をうかがいま

＊ ＊ ＊

新年会の司会を務めさせて頂きました。労組の執行委員1年目にしての大抜擢です。「自分大丈夫なのか？」と不安の中で始まりましたが、皆さんの協力で無事やりとげました。ビンゴゲームは1番の盛り上がりでした。1番でビンゴにならないかとドキドキしていました。普段なかなかお会いできない職員との交流もで

き、また普段話せないことなどみんなで和気あいあいと談話ができたとても楽しい新年会でした。（3階病棟・介護福祉士 高橋 勇介）



今年は、執行委員として参加させて頂きました。司会を担当させて頂き、正直大変緊張しました。間違えながらも無事に終わりホッとしました。普段なかなか会えない職員や同じ病棟で働く先輩方とも仕事以外でお話をする機会がなかったので楽しい時間を過ごせました。

これから春闘を迎えますが、どの職場も笑顔で働けて、自らも学び向上できる環境に近づけるように頑張っていきたいと感じました。（3階病棟・看護師 新井さやか）



県連事務集会へ参加

1月17日群馬県青少年会館で、事務集会が行われました。事務集会は、はるな生協も加盟する、群馬県民連の事務職員が一堂に集まり学習をする会です。

今回は「事務職、その多様性を知ろう」をテーマに演題発表を行いました。



た。はるな生協からもたくさん事務職員が参加して発表したり、他生協の発表に耳を傾け、活発な意見交換を行いました。2時間半と限られた時間でしたが、テーマ通りの「多様性」を知ることができました。今後の仕事に生かしたいと思います。（医事課 清水真由美）

2014年度 第1回支部代表者会議を開催

月間総括第1回支部代表者会議を、1月22日組合員会館で開催しました。

当日は支部代表者30人が参加。月間総括と年度末年度初め方針を組織委員会にて提案。その後、月間目標達成の支部表彰を行いました。

さらに差し迫った課題である「地域包括ケア」について、関沼光好専務理事を講師に1時間ほど学習しました。

その後の話し合いでは、この地域包括ケアに向けて、支部でどんな活動が可能なのか、組合員



活動をどうしていくのか、真剣な話し合いが行われました。特に、たすけあいの会「あんじゃねえ」の活動の強化、地域の住民とのつながりの強化などの意見が出されました。

栄養課 だより

免疫力を 高める食事

立春（2月4日）を過ぎると少しずつ日が延びてきます。しかし、春とは名ばかりで、芯から冷える日が続きます。こんな時期は、かぜやインフルエンザなど



のポイントを、
「発酵食品」「食物繊維」「オリゴ糖」「ねばねば成分」「良質たんぱく質」のいずれかが、含まれていることです。これらを含む食材は、腸内環境

の感染症にかかりがちです。今回は、感染症から体を守る免疫力についてお話します。

免疫とは、体の外から入ってくる菌やウイルスから体を守ってくれる機能を言います。免疫力は自立神経系と密接に連携してバランスを保っています。ストレスや疲れ、不規則な生活、栄養不足などは、免疫力を低下させてしまいます。

免疫力を高める食材選びのポイント、
「発酵食品」「食物繊維」「オリゴ糖」「ねばねば成分」「良質たんぱく質」のいずれかが、含まれていることです。これらを含む食材は、腸内環境を整えてくれる作用があり、腸内環境を整えることが免疫力アップにつながるのです。

今回は、食物繊維たっぷりの、レンコンを使った免疫力アップメニューをご紹介します。

《大豆れんこんの甘味噌炒め》

●材料（2人分）

- ・茹で大豆……………100g
- ・れんこん……………100g
- ・糸こんにゃく……………80g
- ・さいいんげん（4〜5cm長さに切る）……………50g
- ・生しいたけ（石づきを除き半分は切る）……………4枚
- ・サラダ油……………大さじ1/2
- ・みそ……………大さじ1/2
- ・砂糖・酒……………各大さじ1
- ・しょうゆ……………小さじ1
- ・水……………大さじ4

●作り方

①れんこんは5mmの厚さの半月に切り、さっと水にさらし、水けをきる。糸こんにゃくは湯通しして食べやすい長さに切る。

②フライパンにサラダ油を中火で熱し、れんこんを約2分炒める。いんげん、しいたけ、糸こんにゃく、大豆を加え、全体に油がまわるまで炒める。

③分量のみそ・砂糖・酒・しょうゆ・水を混ぜ合わせ、フツフツと煮立てきたら弱火にしてふたをし、約10分蒸し煮にする。ふたをとって強火にし、混ぜながら汁気をとばす。

④器に③を盛りつける。

①人分の栄養価

- ・エネルギー……………210kcal
- ・塩分……………2.2g
- （管理栄養士・中澤 千智）