

# 私のおすすめレシピ

## 鮭の和風グラタン



千秋病院  
管理栄養士  
松井 知

① 鮭は3等分 約1分茹でる  
じゃが芋は 約1.5cm角  
玉ねぎは薄切り しめじは小房に 春菊は2cmくらい

② じゃが芋、玉ねぎ、しめじ、水150mL、だし昆布を入れ火にかける

③ 煮えたら昆布を出し 鮭を入れる Aを加える  
2分後Bを加え 春菊を入れひと混ぜする

④ グラタン皿に入れ チーズをのせ オープンで焼く

予熱 200℃ 10分

できあがり

エネルギー：354kcal  
塩分：2.1g 1人分

材料(2人分)

生鮭切り身.....2切(1切80~100g)  
じゃが芋.....150g  
玉ねぎ.....100g  
しめじ.....50g  
春菊.....30g  
だし昆布.....5cm1片  
ピザ用チーズ.....30g

牛乳.....150ml A  
白みそ.....大さじ2 B  
片栗粉.....大さじ1  
水.....大さじ2

作り方

① 鮭は1切を3等分に切り約1分茹でる。じゃが芋は1.5cm角、玉ねぎは薄切り、春菊は2cmの長さに切る。しめじは小房に分ける。

② 鍋にじゃが芋、玉ねぎ、しめじ、水150mL、だし昆布を入れて火にかけ、軟らかくなるまで煮る。

③ 昆布を取り出し、鮭を加えて煮立ったら弱火にし、Aを加えて約2分煮る。Bを加えてとろみがついたら、春菊を入れてひと混ぜする。

④ グラタン皿に入れ、チーズをのせ200℃に予熱したオーブンで約10分焼く。

鮭はタンパク質豊富な食品です。また、貧血予防のためのビタミンB12、骨粗鬆症予防のためのカルシウムの吸収を促す脂溶性ビタミンDも多く含まれています。旬の食材を使ったあつあつのグラタンは寒くなり始める時期にぴったりの1品です。

# 私の楽しみ・こだわり 会員の声

江南団地班で「ふれあい昼食会」を開いています。毎月第2木曜日の10時から11時まで健康チェックを行います。その後は簡単なリフレッシュ体操やお話などをして、12時から食事会です。班活動のほかに「治安維持法犠牲者国家賠償要求同盟」の活動をしています。戦前・戦中は治安維持法により、平和や民主主義を主張する人々を弾圧し、戦争を唱えれば、国賊・非国民として命を奪われるような厳

尾張健康友の会団地班ニュース 2024年10月10日

**ふれあい昼食会ご案内**

とき 11月14日(木) 午前10時~午後1時  
会場 江南団地集会所 3・4号室  
会費 600円(物価の値上がりにより100円値上げをせざるを得なくなりました。ご了承ください)  
10:00~会場準備~健康チェック(血圧・尿酸値等)  
11:00~簡単なリフレッシュ体操・お話し等  
12:00~お食事  
\* 朝晩は、めっきり秋らしくなってきました。体調の管理に気をつけましょう。  
\* お弁当の準備の都合上、出席・欠席の連絡は、10月31日までに森までお知らせください。

《次回予定》  
2024年12月12日(木)  
午前10時~午後1時  
江南団地集会所 3・4号室  
\* もう12月、新しい友達がふるとうれいします。

お問い合わせは、  
江南団地はなみずきの会 森 57-2753  
尾張健康友の会団地班 宣下

11月28日(木) 14時から江南市民文化会館で、中日新聞(東京新聞)記者の望月衣壘子さんに「平和とくらしを守り、軍拡・戦争する国づくりを止めよう」のテーマで講演していただきます。興味のある方はご連絡ください。  
※資料代500円。  
連絡先 ☎0587(57)2753

# 健康と平和を守る活動に 取り組んでいます

江南支部 江南団地班 森 繁樹

シユ体操やお話などをして、12時から食事会です。歴史の逆行を許さないために活動している団体です。

11月28日(木) 14時から江南市民文化会館で、中日新聞(東京新聞)記者の望月衣壘子さんに「平和とくらしを守り、軍拡・戦争する国づくりを止めよう」のテーマで講演していただきます。興味のある方はご連絡ください。  
※資料代500円。  
連絡先 ☎0587(57)2753

**手話で思いを伝えよう【基本のあいさつ】** 尾西支部 藤井 保

①おはようございます

A共通の動作

こめかみにあてた右手を下げると同時に、Aの動作

②こんにちは

顔前で右手を斜めに構える(共通)

立てた右手2指を重ねて前方から顔の中央に上げ、Aの動作へ

# 能登半島水害支援 行動に参加して

本部社会活動部 中尾 忍



左端が中尾さん

10月10日に能登半島水害支援行動に参加しました。この日は全国各地から集まった26名が4つのチームに分かれ、3か所の泥かきやゴミ捨ての支援を行いました。

7時50分に金沢市の石川民医連事務所前に集合し、約2時間かけて輪島診療所へ。その後チームに分かれて作業し、15時には終了して再び金沢市へ戻る行程で、作業としては3時間ほどでしたが、水を含んだ泥は重く、枝や細かな岩がスコップを遮る状態での作業は想像以上に体力を奪われるものでした。

伺ったお宅は自宅の三方に山水が流れる用水があり、二方の大きな用水は農林水産省が対処してくるそうですが、自宅正面の細い用水は自分たちで何とかしなくてはならないとのこと。「自分で何とかしろ」といわれて

も、私らでは何ともならん」と苦笑いで話す家主の言葉に胸が痛くなり、公的支援の不十分さを感じながらも、「だからこそ自分たちにできることをしなくては」と思いを固める経験となりました。

震災で歪んだ側溝に豪雨による泥の蓄積が重なり、とても民間で対処しきれない状態ではないと思われましたが、午後からは26名全員が合流したことで、予定以上の泥を撤去できました。「人力で、ここまでできるなんて」と大変喜ばれ、家主も加わっての集合写真やお礼の言葉に、心地よい達成感を感じました。



今回の支援行動に参加して、改めて社会で起こっていることを自分事にするの大切さを学ぶ良い経験となりました。

景に、やはり「民医連はひとつ」だと感じました。災害は、いつどこで起こるか分かりません。被害が出にくいまちづくりや、医療だけに頼らない災害支援の体制づくりも民医連としての役割であると感じました。そして、改めて社会で起こっていることを自分事にするの大切さを学ぶ良い経験となりました。

# 輝け!職員

146

## 家族健康まつりで 薬とサプリを解説

千秋病院 薬剤科

薬剤師 富永 裕子さん(34)



薬剤師の仕事は患者さんにお薬を渡すことや処方箋を患者さんの

病状と照らし合わせて確認します。時には医師と相談しながら、一人ひとりに適切な薬の処方ができるように心がけていると言います。併せて、週に1度は入院中の患者さんを訪問し、副作用のある薬

ではないか、かゆみ止めなど一時的に出されたものが慢然と処方されていないかなども確認します。

11月10日の家族健康まつり健康講座では、「薬とサプリメント」をテーマに話をしてもいいです。「多くの商品が売られているサプリメントと、ドラッグストアなどで市販されている薬、病院で処方される薬の違いなどをお伝えしたいです」と

話します。「なかでも一番伝えたいことは、サプリメントは医薬品ではなく、食品だということです」と熱を込めます。「こうした機会に薬やサプリメントの役割や使い方など、気になっっていることを質問してもらえたら良いので、ぜひみなさん足を運びください」と勧めます。

※富永さんの健康講座は11時30分から