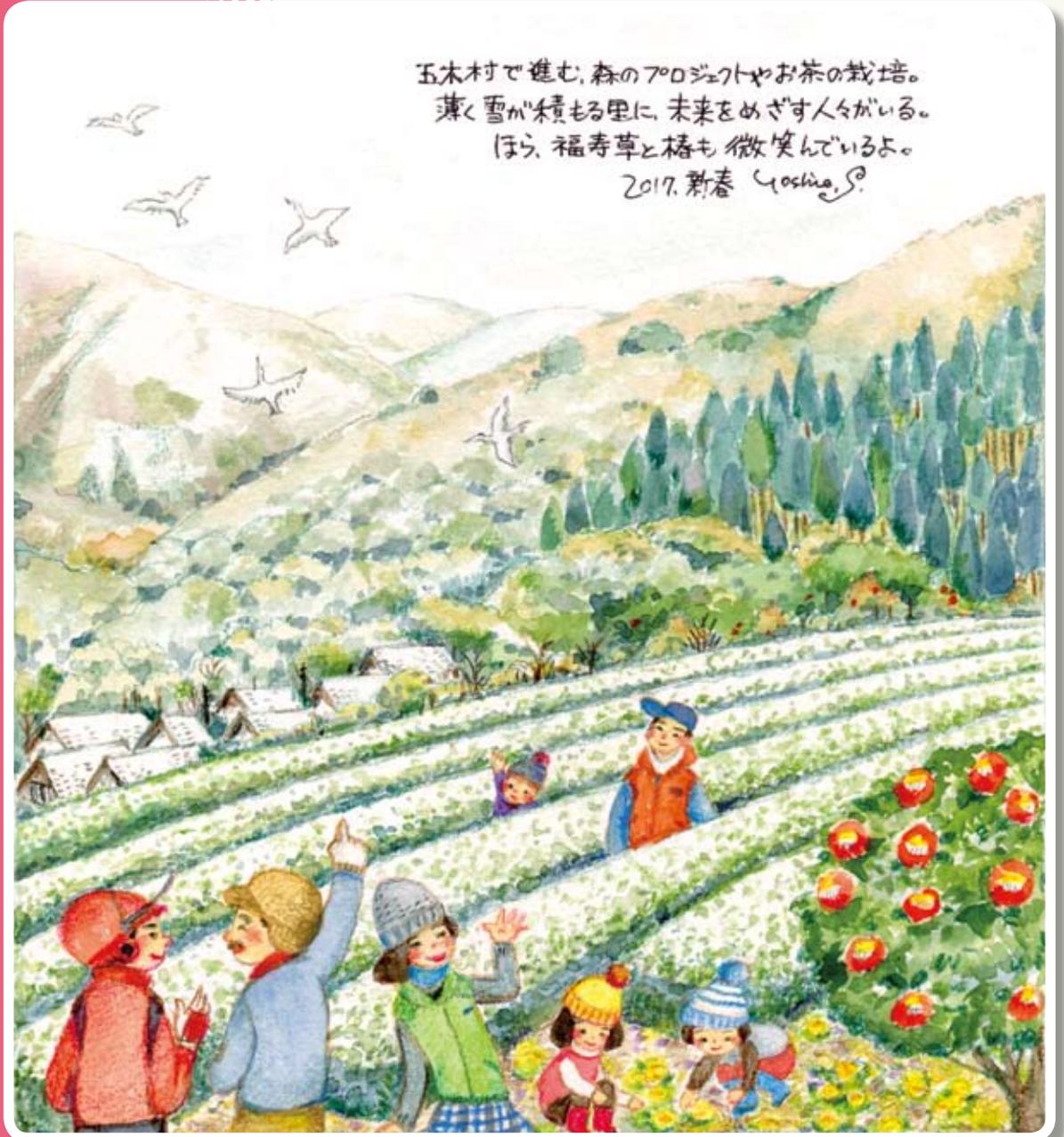


ハイ! 健康です

Vol.139



五木村で進む、森のプロジェクトやお茶の栽培。
薄く雪が積もる里に、未来をめざす人々がいる。
ほら、福寿草と椿も微笑んでいるよ。
2017.新春 Yoshio S.

イラスト/坂口芳枝

CONTENTS

- 4 読んで健康+1
「新たな国民病・慢性腎臓病(CKD)」
- 5 いまいきファイル
「熊本県警本部警務課 橋本 康さん」
- 6-7 あれこれトピックス
「河津寅雄賞授賞式」
「日赤健康歩こう会」ほか
家庭で簡単!うちトレ/4コマまんが「元気くん」
- 8 スタッフボイス
「情報管理課・システム管理係」
お手軽!健康薬膳/クイズ&クイズ

特集

検査の受け方いろいろ

2-3

当センターでは、受診される皆さまに合った最適な健診や検査を提供できるよう、さまざまなメニューをご用意しております。

特集 検査の受け方いろいろ

当センターでは、人間ドックや健康診断のようにコースを選ぶ受け方以外に、ご自身で検査の組み合わせを選べる「セレクト健診」や、お得な割引もあります。今回は、そうした当センターのさまざまな受診メニューの一部をご紹介します。あなたの今の健康状態や気になるところに合わせたコースや検査を選んだり、組み合わせることで、より詳しい健康チェックと病気予防が可能になります。ぜひ、受診される際の参考になさってください。

くまもと応援ドック

ずっと頑張ってきた熊本の皆さんにご自身の体の状態を見つめる機会を

昨年4月に発生した熊本地震、それに続く大雨による土砂災害、阿蘇山の大規模な噴火など、立て続けに発生する自然災害で疲れや不安が蓄積している熊本の方々に向けて「くまもと応援ドック」を実施します。

熊本地震以降、県民の皆さんの健康をサポートすることが使命である当センターにできることを考え、頑張り続けている皆さんに、通常よりも低価格で人間ドックを提供させていただきます。一度ゆっくりと立ち止まり、ご自身の体の状態を見つめるきっかけにいただければ幸いです。



- 対象者：熊本県内在住または県内勤務の方
※どこからも人間ドック料金補助がない方
- 内容：1日人間ドック標準コース
※胃カメラへの変更は不可
- 料金：30,000円(税込、通常料金43,200円)
- 人数：先着200名
- 受診期間：平成29年1月～3月
- 申込方法：
 - ①ハガキに、郵便番号・住所・日中に連絡可能な電話番号・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・受診希望月を明記の上、下記までご送付ください。日程は後日文書でお知らせいたします。
※予約状況により、ご希望月にご案内できない場合がございます。予めご了承ください。
〒861-8528(住所不要)
日本赤十字社熊本健康管理センター業務推進課「くまもと応援ドック」係
 - ②日赤熊本健康管理センターホームページ内「くまもと応援ドック」専用申し込みフォームから

お問い合わせ | 業務推進課 ☎096-387-6683、☎096-387-8272
受付時間/9:00~16:30(土日・祝日、年末年始を除く)

あなたに合った最適な健診・検査で
万全の健康チェックを!

「かかりつけ健診機関」として
皆さまの
◆
◆
◆

当 センターは、年間に人間ドックは約3万1千人、健診は10万人以上の方に受診していただいております。健診は受けて終わりではなく、再検査や精密検査が必要になった場合は確実に受診され、生活習慣の改善に取り組み、毎年の健診でチェックを行うことで健康の維持・増進につなげていただくといったサイクルが、疾病の重症化予防には重要になってきます。

当センターでは「一次・二次・三次の包括的な健康支援」を目指して、日本人の死因の第1位であるがんに関しては、早期発見と同時に適切な治療が必要となるため、専門の医療機関との連携により紹介を行っております。一方、生活習慣病に関しては、再検査外来をはじめ重症化予防につながる各種外来診療を実施しております。人間ドック・健康診断・外来診

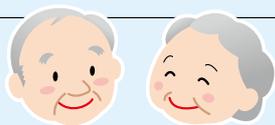
年・頭・所・感



日本赤十字社
熊本健康管理センター
おがた やすひろ
所長 緒方 康博

明けましておめでとうございます。
昨年は4月に熊本地震が発生し、忘れることのできない一年となりましたが、皆さまにおかれましてはさまざまな思いで新年をお迎えのことと存じます。

シニア福祉ドック



当センターでは、61歳以上の方を対象にした低価格の「シニア福祉ドック」を実施しています。1日コースでは、胃透視(バリウム)と胃カメラが選べるほか、充実の健診メニューが揃った2日コースもご用意しております。これからのシニアライフを、より健康に過ごすためにも、ぜひ年に一度は“体の総点検”を行いましょ。

61歳以上の方に合った人間ドックです
健やかなシニアライフのために受診を

- 対象：61歳以上の方(昭和31年5月31日までにお生まれの方)
※どこからも人間ドック料金補助がない方
- 料 金：①シニア福祉1日コース(胃透視：バリウム)…32,920円
※80歳以上の方は、胃透視検査ができません。胃カメラをご受診ください。
②シニア福祉1日コース(胃カメラ) ……38,320円
③シニア福祉2日コース(通所) ……46,920円
④シニア福祉2日コース(宿泊) ……52,320円
- 受診期間：平成29年1月～5月(月～金曜入所)
- 申込締切：平成29年3月末
※ご希望の方は資料を発送します。電話での申し込みはできません。

お問い合わせ | シニア福祉ドック事務局 ☎096-387-6650
受付時間/9:00~16:30(土日・祝日、年末年始を除く)

セレクト健診

特定の病気や臓器をピンポイントで検査をしたい方、あそこもここも気になる方、どちらにもお勧めしたいのが「セレクト健診」です。11個^{※1}の検査から、あなたが受けたいもの、必要なものをセレクトして、自分だけのオリジナル健診が出来ます！



実施日/平成29年 **《予約制》**
1/26(木)、2/23(木)、3/23(木)
検査受付時間/14:00~14:30

受けたい検査だけを組み合わせ、
気になるポイントをしっかりチェック！

セレクト健診で選べる検査

- 肺がん(胸部CT) ……10,800円
- 乳がんplan.A
(乳房超音波+マンモグラフィ：一方向)
50歳以上の方 ……5,940円
- 乳がんplan.B
(乳房超音波+マンモグラフィ：二方向)
50歳未満の方 ……7,020円
- 乳がんplan.C(乳房超音波)
……………3,240円
- 子宮頸がん^{※2} ……4,320円
- 大腸がん(便潜血検査)^{※2}
……………1,728円
- 甲状腺(甲状腺超音波+血液検査)
……………4,320円
- 動脈硬化(頸動脈超音波)
……………3,240円
- 内臓アレコレ(腹部超音波)
肝臓・胆のう・すい臓・腎臓・脾臓など
……………3,564円
- 内臓脂肪(腹部CT) ……3,240円
- 骨粗鬆症(骨密度) ……3,900円

※1：一部期間限定 ※2：1~3月限定

お問い合わせ・健診管理課 ☎096-387-6710
お申し込み | 受付時間/9:00~16:30(土日・祝日、年末年始を除く)

療を通じ、皆さまの「かかりつけ健診機関」として生涯を通じた健康支援を提供できる体制の整備を今後とも進めて参ります。

熊本地震発生から一年を前にして

熊 本地震に際しては、多くの方々から応援や励ましのお言葉を頂戴し、心より感謝申し上げます。

予防医学を実践する機関として、地震後の避難所生活において生活不活発病の一つとして深刻な健康問題となった「エコノミークラス症候群」の予防啓発活動や、自らも被災者でありながら住民支援に奔走した自治体職員のカウンセリングを実施いたしました。

熊本は復興の最中にありますが、当センターの基本理念「Health for All, All for Health」すべこの人に健康を、健康に全力を」を基に、皆さまが今後も健康を維持し生活再建ができるよう、健康を守る役割を担って参りたいと存じます。そこで本年1月から3月までの期間に、蓄積した疲労やストレスで健康に不安を抱えておられる方々を対象に「くまもと応援ドック」を実施いたします。私どもにもできる健康支援として県民の皆さまを対象に実施いたしますので、多くの方にご利用いただければ幸いです。

これからも皆さまに選ばれる健診機関となるよう職員一同努力して参ります。今後とも何卒よろしくお願ひ申し上げます。

“新たな国民病”ともいわれる 慢性腎臓病(CKD)を予防しましょう！

腎臓は、老廃物の除去や体液量・血液バランスの調節、造血ホルモンの分泌、インスリンの分解など、私たちの体にとって欠かすことのできない働きをしています。しかし近年、腎臓の機能が低下する慢性腎臓病(Chronic Kidney Disease=以下CKD)の患者数が増加しており、その推定数は1,330万人、成人の8人に1人とも言われています。

生活習慣病の一つで、悪化すると透析が必要な末期腎不全や心臓血管病(心筋梗塞、脳卒中など)になる危険性も高いCKD。また、糖尿病との関係も深く、新規透析患者の原因の第1位は糖尿病の合併症である糖尿病性腎症です。自覚症状の乏しいCKDの予防には、定期的な健診に加え、食事・運動療法やストレスの軽減など、生活習慣の改善が効果的です。

慢性透析患者数の推移



慢性腎臓病(CKD)の定義

下記のいずれか、または両方が3カ月以上続いている状態をCKDと言います。

腎機能の低下
糸球体ろ過量(GFR)が60ml/分/1.73m²未満

腎障害
たんぱく尿などの尿異常をはじめ、画像診断や血液検査、病理所見で腎障害が明らかな状態

出典/日本腎臓学会「CKD診療ガイド」より

“今”の状態を知ることが予防の第一歩

■腎臓点数の5つの段階

重症度	腎臓の点数(eGFR)	状態
1	90以上	可逆的 (青信号)
2	60~89	可逆的 (黄信号)
3	30~59	不可逆的 (黄信号)
4	15~29	不可逆的 (赤信号)
5	15未満	不可逆的 (赤信号)

eGFRとは
腎臓がどれくらい働いているかを示す数値で100点満点中の点数に相当します。血液中にある尿素素の濃度を示す「血清クレアチニン」と年齢・性別で推定します。

自分の腎臓では生きていけない(末期腎不全)

eGFRの点数がある程度保たれている間は、治療や生活習慣の見直しで腎機能の回復が可能です。点数が下がる(重症度が上がる)につれて徐々に不可逆的になり、透析治療を一生続けなければいけなくなります。熊本市は人口当たりの透析患者数が多いため、平成21年より市主導によるCKD予防事業が行われており、この結果、新規透析患者数は減少しています。皆さんも健診や人間ドックで今の自分の腎臓の状態を知り、生活習慣の改善に取り組みましょう。

糖尿病の人は要注意！

CKDの原因には、糖尿病性腎症や慢性糸球体腎炎のほか、動脈硬化、高血圧、心機能低下、電解質異常(低カリウム、高カルシウム)など、さまざまなものがあります。中でも糖尿病性腎症は治療が効かないことが多く、進行のスピードも早いのが特徴です。重症化すると仕事もできなくなり、自立した生活が困難になります。以下のような人は、特に注意が必要です。

糖尿病性腎症になりやすい人

- ▶糖尿病と言われて5年以上経っている
- ▶眼科で糖尿病性網膜症と言われている
- ▶血圧が高い(140/90以上)
- ▶血糖コントロールが不良(HbA1c \geq 7.0)

新任医師紹介



日本赤十字社
熊本健康管理センター
みやまき ひろき
宮崎 博喜 医師

今回のCKDに関する記事は、平成28年10月から当センターに勤務している宮崎博喜医師の監修によるものです。宮崎医師のプロフィールとCKD予防にかける思いを紹介します。

透析患者に接し、 予防医学の重要性を痛感

以前は腎臓専門医として臨床に従事していました。その際、手の施しようのないほど腎臓が悪くなって初めて受診される患者さんや、食事療法の大切さを知らされていない患者さんと数多く出会いました。そうした経験から「透析にならないための予防が重要」との思いを強くし、予防医学の道に進みました。

CKDは、肥満や喫煙、塩分・たんぱく質の多い食事などの生活習慣が悪化に大きく影響します。そのため、それらを改めることで重症化を防ぐことが可能です。

当センターで働くに当たって、受診者を「敬う」・受診者の「役に立つ」・受診者から「学ぶ」という3つをモットーにしています。予防医学の使命の一つは、受診者の「人生を支援すること」という言葉に共感しており、これを実践していきたいと思っています。

FILE
006

はしもと やすし
橋本 康さん



健康診断でのメタボ判定を機に 始めたジョギングが趣味に。 楽しく走って血糖値も体重もダウン!

警察共済組合熊本県支部と県警本部厚生課健康管理室が協働して取り組んでいる、県内の警察職員を対象とした「データヘルス計画」。取り組みの一つとして実施している「糖尿病予防研修会」など、積極的な働きかけが多くの職員の生活習慣改善につながっています。その一人、県警本部警務課課長補佐の橋本康さんに、健康づくりへの取り組みのきっかけや成果について聞きました。

「昨年5月の健康診断でメタボと判定されたことが取り組みのきっかけに？」

健康診断が出た後から、「何かしなければ」と思い、少しずつジョギングを始めました。食事面でも、好きな菓子類を絶ち、1食につき60キロカロリー減らすことを心掛けました。

「当センターでの「糖尿病予防研修会」にも参加を？」

昨年の健診結果で、糖尿病の指標の一つ、ヘモグロビンA1cの数値が基準値を超えていたため、共済組合から勧められました。平成27年11月に行われた研修会に参加し、高血糖が血管や体に与えるダメージや合併症の怖さを知り、ショックを受けました。

**体質改善のために始めた
ジョギングにはまり、
フルマラソンにも挑戦!**

「ジョギングなどの取り組みの成果は？」

少しずつ走る距離や時間を延ばしていき、それにもなつて65kgだった体重も徐々に減っていききました。そんな時、職場で日赤熊本健康管理センター主催のランニングクラブ「日赤+走(ラン)プロ」のチラシを目にし、

「走る基本を学ぼう」と申し込みました。運動指導士による走り方や練習の仕方のほか、専門知識を持つスタッフから食事やマッサージなどのアドバイスがもらえるのも良かったです。お陰で、熊本地震の前までに約12kgの減量に成功しました。

「マラソン大会にも参加するようになったとか。」

他の趣味なども、一度好きになるとのめり込むタイプです(笑)。それに、ランニングを続ける上で、大会出場やタイムなどの目標があるとスライムになります。これまで、10kmやハーフマラソンなど3つの大会

に出場。昨年11月には初めてのフルマラソンにも挑戦し、無事完走しました。

「健康づくりの取り組みを継続させるためのコツは？」

私の場合は糖尿病予防のための体質改善が一番の目的でしたが、それだけでは「義務感」が先に立ってしまいます。それよりも、趣味や楽しみとして始めると長続きしますし、自然と結果もついてくるのではないのでしょうか。私もマラソンでのサブ4(4時間切り)を次なる「おまけ」の目標として、自身の気力・体力維持のために、楽しく走り続けたいと思っています。

Pick-Up

**共済組合・健康管理室
からのメッセージ**

データヘルス開始から、はや3年目。私たちは、協働してそれぞれの役割で警察職員の健康づくりに取り組んでいます。ベジファースト、階段の昇降など、健康のために頑張っている職員を、これからもサポートしていきます。



「日赤+走プロ」で修了証を受け取る橋本さん

これまで参加した大会の完走証▶



健康づくりメニューについての内容や料金については下記までお問い合わせください。

お問い合わせ | ☎096-387-6877 (健康支援課) 受付時間/8:30~17:00 (土日・祝日を除く)

「第20回 河津寅雄賞」の授賞式が行われました。

昨年9月27日に、当センター5階ホールで一般財団法人熊本県健康管理協会が主催する「第20回 河津寅雄賞」の授賞式が開催されました。故河津寅雄氏は、協会の初代会長で熊本県の健康づくり活動や予防医学に多大な貢献をし、当センターの設立にも尽力されました。同賞は、その氏の功績を顕彰し、地域や職域の保健活動等を通じて県民の健康増進に顕著な貢献をした個人・団体を表彰するものです。今回は20回の節目の年に当たり、例年2名の受賞者が3名に拡大されました。



受賞者のご紹介



なかしま みすず
中島 美鈴氏
福島県双葉町役場
保健師

昭和49年に、当センターの前身・熊本県健康管理協会に初代保健師として入職した中島さん。地域の集団健診やその後の事後指導などの健康管理事業に精力的に取り組むなど、健康管理の重要性について地域の方々への啓発が続けられました。昭和58年からは竜北町(現氷川町)役場で保健師として勤務。住民の声を取り入れた積極的な健康管理で信頼を集めました。平成26年より東日本大震災の支援活動として、双葉町の保健師募集に応募し、単身福島県へ。「体力の続く限り住民の健康管理に貢献していきたい」と抱負を語りました。



むこやま てるみ
向山 照美氏
美里町役場
住民課長

昭和55年に県立公衆衛生学院を卒業された向山さんは、同年4月から旧砥用町役場で保健師として36年間勤務。保健師2人体制になるまでの11年間、一人で役場職員や地域の関係者と協働し、高血圧者を個別訪問しての受診勧奨や食生活改善などを実践され、同町の公衆衛生活動の基礎を築かれました。今回の受賞を受け、「これまでの自分の仕事を振り返るいい機会になりました」と話す向山さん。現在は、同町での後輩保健師の指導・育成に加え、県内各大学の保健師教育でも学生への地域実習指導者としても活躍されています。



かい よしひさ
甲斐 義久氏
山都町
包括医療センター
そよう病院
歯科医師

平成7年から旧蘇陽町清和村病院組合柏歯科診療所に勤務した甲斐さん。う歯や歯周疾患を予防し、一生自分の歯で食べることのできる地域づくりを目指し、町の歯科保健計画策定にも積極的に参加されました。また、住民健診時の成人歯科検診や学校に向向いての健康教育などを実施。歯の健康に関する地域住民の意識向上と乳幼児のむし歯減少に多大な貢献がありました。「口の健康が体の健康につながる」とのモットーを胸に、今後も地域の歯科疾患予防に努めたいと、今後の意気込みを述べられました。

運動レシピDVD 好評販売中!



「うちトレ」で紹介している運動も収録されている、当センター運動指導士監修の運動レシピDVD「カエルボディ カワルボディ」を、1枚800円(税別)にて南館5階の売店で販売中です。

ポイント

★バランスを取るために、壁などに手をつけて行いましょう。
★使っている筋肉を意識しましょう。



- ①足を肩幅に開き、足の親指に重心が乗るようにしながら、かかとの上げ下げを行う。
- ②10〜20回程度行う。
- ③余裕があれば、片足ずつで行う。



“第2の心臓”、ふくらはぎを鍛える!

今回は「ふくらはぎ」を鍛えるトレーニングをご紹介します。ふくらはぎは、第2の心臓とも呼ばれ、全身の血流を促すポンプの役割をする、とても大事な部分です。電車やバスの通勤時や、仕事家事をしながら、テレビを見ながら、いつでもどこでも時間を見つけてできる運動です。地味な動きですが、キョット引き締まったふくらはぎになりますよ。



家庭で簡単!
うちトレ

今回は「ふくらはぎ」を鍛えるトレーニングをご紹介します。ふくらはぎは、第2の心臓とも呼ばれ、全身の血流を促すポンプの役割をする、とても大事な部分です。電車やバスの通勤時や、仕事家事をしながら、テレビを見ながら、いつでもどこでも時間を見つけてできる運動です。地味な動きですが、キョット引き締まったふくらはぎになりますよ。

「日赤健康歩こう会」で 万田坑周辺を歩きました！

今 回で57回目を迎えた「日赤健康歩こう会」。10月16日に46名が参加し、世界文化遺産に登録された三池炭鉱万田坑、宮原坑などをめぐる約6kmのコースで開催しました。炭鉱跡では現地ガイドの説明に熱心に聞き入り、質問をされる方も。さらに、昼食後に行ったミニ健康講話とストレッチも好評でした。歩こう会は、春・秋の年2回開催。当センターのホームページ等でご案内しています。次回は、ぜひ皆さんもご参加ください。



心地よい秋風に吹かれ
のんびりウォーキング

ご案内「日赤クッキングスタジオ」

当 センターで毎月一度開催している料理教室「日赤クッキングスタジオ」。管理栄養士と一緒に、ヘルシーで美味しい食事を作って味わいませんか？ 最近では男性参加者も増えてきました。皆様の参加をお待ちしています。
※一部日程が追加・変更となっております。

- 今後のメニュー**
- 1月21日(土) 「太らない食事学」
 - 2月4日(土) 「お手軽常備菜」
 - 2月25日(土) 「コレステロールのトリセツ(取扱説明書)」第2弾
 - 3月4日(土) 「美味しい野菜の食べ方」

時間：10時～13時(9時30分受付開始)

場所：当センター5階・調理実習室

料金：1回2,700円

(当センター健診等利用者は2,000円)

【お申し込み】TEL.096-387-6653(健康栄養課)

お知らせ PET-CT診断センター閉館

当 センターのPET-CT診断センターは、平成17年6月の開業から、PET-CT検診事業を行ってまいりましたが、この度、諸般の事情により、平成29年3月末日をもってPET-CT診断センターを閉館し、同事業を終了することといたしました。

これまで長年にわたり、多くの皆様にご利用いただきましたことに心よりお礼申し上げます。なお、人間ドックをはじめとした各事業はこれまで同様行っておりますので、今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。

【お問い合わせ】

日本赤十字社熊本健康管理センター・PET-CT診断センター
TEL.096-387-8331(直) / FAX.096-387-8341
受付時間 / 9時～17時(土日・祝日・年末年始を除く)

「ランプロ」始まりました！

今 年で3回目になる当センター主催のランニング講座「日赤+走プロ-RUNPRO-」。「走れるあなたにプロデュース」を合言葉に、当センターのスポーツドクター・運動指導士・保健師・管理栄養士が約3カ月間、あなたの走りと体をサポートします。

11月にスタートし、ランニング超初心者の皆さんで、10km～ハーフマラソンを完走することを目標に頑張っています！





センターのさまざまなシステムを陰で支え、 円滑で安全な業務運営に貢献

情報管理課・システム管理係

情 報管理課システム管理係は、現在3名のスタッフで当センターのコンピュータを使った健診システムや画像システムなどのソフトやハードの維持・管理といった保守作業をしています。また、各課の要望に応じ、健診後の結果票をはじめとするあらゆる帳票の開発や、当センターの健診結果を基にした統計調査などの依頼も受けています。

もちろん、すべてをスタッフで対応しているわけではなく、外部の業者へ依頼し、その調整を行うのも当係の役割です。特にサーバが正常に動いているかをチェックすることは、当係の重要な業務の一つです。システムが止まると、センター全体の業務が滞ってしまうので、毎日のサーバチェックは欠かせないのと同時に、緊張を感じる場面です。

当センターでは、さまざまなシステムや職員の数よりも多くのパソコンが稼動しているので、日々どこかでトラブルが発生します。その対応で、ほとんどデスクにいないことも珍しくありません。トラブルの内



容もさまざまで、「まったく同じことは起こらない」と言っても過言ではないほど。そのため、日々の勉強が欠かせません。

また、当センターでは大量の個人情報扱うので、万一にも情報の流出などが無いよう、常に対応には細心の注意を払っています。本来は、サッカーのゴールキーパーのように、当係の「出番」が少ないことがセンターにとってはよいことですが、今後も業務が円滑に進むよう縁の下で支えていきたいと思っています。



3名様に「赤十字グッズ」を プレゼント!

Q 11個の検査の中から、受けたいもの、必要なものを選んで受診できる、オリジナル健診の名称は?

【答え】
 健診

クイズ正解者の中から抽選で、3名様に「赤十字グッズ」を進呈します。ご希望の方は、答え・住所・氏名・年齢・職業・電話番号・本誌の内容や人間ドック等に関する感想等をご記入のうえ、ハガキ・FAX・電子メールのいずれかでご応募ください。ヒントは3ページにあります。

締切/2月28日(火)必着
 宛先/〒861-8528(住所不要)
 日赤熊本健康管理センター
 ハイ健康です「クイズ」係
 FAX/096(387)8278
 E-mailアドレス/kikaku@kenkan.gr.jp

【いただいた個人情報は、当センターが責任を持って管理し、ご本人の同意を得ずに第三者に開示することはありません】

お手軽! 健康 薬膳

日本赤十字社熊本健康管理センターで提供している「日赤健康薬膳」の冬のメニューから、おすすめの一品をご紹介します。ぜひ、ご家庭のレシピに加えてみてください!

もちりした食感が楽しい!
 ビタミン豊富で風邪予防にも効果的

さつまいもの もちもち茶巾

[1人当たり 75kcal/塩分 0.2g]



- 材料(2人分)**
- さつまいも 60g(1/3本)
 - 砂糖 大さじ1
 - 〔低脂肪牛乳 大さじ1
 - 白玉粉 小さじ1
 - 塩 2つまみ
 - 〔a〕白玉粉 小さじ1・2/3
 - 水 小さじ1

- 作り方**
- ① さつまいもは皮をむいてゆがき、裏ごしして砂糖と混ぜる。
 - ② 白玉粉は細かくつぶし、牛乳を加えて混ぜる。
 - ③ ①と②と塩を加え、なめらかになるまで練り合わせる。
 - ④ (a)で白玉団子を作り、熱湯で茹で、冷水に取り水気を切っておく。
 - ⑤ ③を丸めて真ん中を少しくぼませ、④を入れて茶巾状に包む。
 - ⑥ 電子レンジで2分程、全体に透明感が出るまで加熱する。

冬のドック食・夕食の献立

七分つきごはん・根菜焼・大根と鶏肉のべっこう煮・鱈の柚庵焼き・人参と小松菜のごまマヨ和え・白菜の酢の物・里いものナッツ揚げ・湯葉のかぶら蒸し・さつまいものもちもち茶巾

