

鹿児島県国保連合会

KOKUHO KAGOSHIMA

2016. **5**
No.594

国保 かごしま



特集

特定健診受診促進街頭キャンペーンとCM・ポスター・リーフレット制作のお知らせ

健診受診と生活習慣の見直しで 健康な毎日を

平成27年度 国保・保健・福祉・介護担当者研修会

医療費適正化に向けた 生活習慣病対策

市町村の取り組み

糖尿病にならないための健康教室(鹿屋市)
笑顔で毎日を元気に過ごすために

保健師の目線

メタボリックシンドロームと
インスリンの話

保健活動を考える自主的研究会 保健師 門田しず子

いっぺこっぺ さるこう かごしま

徳之島の中心市街地亀津を訪ねて

かごしま探検の会 代表理事 東川 隆太郎



健診受診と生活習慣の見直し で健康な毎日を

自分の体の状態を知るだけでなく、疾病の早期発見・早期治療につながる特定健診。保健指導で食事や運動等の習慣を見直すことで生活習慣病の発症と重症化予防につながっている。本会ではこのたび、健診受診と保健指導促進を目的としたテレビ・ラジオCMやポスター・リーフレットを制作。一人でも多くの住民に直接呼び掛けるため、4月22日、街頭キャンペーンを実施した。

**体内に脂肪を
蓄積させない生活を**

特定健診・特定保健指導は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）に着目し、健診によって保健指導対象者を抽出、保健指導を行うことでその要因となっている生活習慣を改善し、糖尿病や脳卒中、虚血性心疾患などの生活習慣病の発症や重症化を予防することを目的としている。

メタボリックシンドローム（通称、メタボ）とは、内臓脂肪型肥満に高血圧、高血糖、脂質異常症のうち2つ以上を合併した状態のこと。いわゆる「おなかぼっこり」体型の人は要注意である。メタボの予防には体内に脂肪を蓄積させないことが何よりも大切で、まず基本となるのは食生活。そして、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を毎日の生活に取り入れることも効果的である。



CMに出演した「ぐりぶー」も駆けつけリーフレット配り。街頭キャンペーンを盛り上げた



配布されたリーフレットに目をとめ、質問する男性

受診促進キャンペーンを実施

本県市町村国保の平成26年度特定健診受診率は42・3%。国の定める目標値60%にほとんどの市町村が届いていない状況だ。そこで本会では、昨年に引き続き、特定健診の受診・特定保健指導促進の情報発信を行うテレビ・ラジオ広報と連動し、鹿児島市金生町で健診の受診を呼び掛け、広報リーフレットを配布。保険者の特定健診受診率向上を目的にキャンペーンを実施した。

4月22日、鹿児島市金生町の大型商業施設付近にて実施した街頭キャンペーンでは、けんこう坊やと「健康が一番」と書かれたはっぴを着た本会職員と鹿児島県のPR

人通りの多いアーケードでは行き交う住民に「年に1回特定健診を受けましょう」「毎年1回は自分の体の健康状態をチェックしましょう」と呼び掛けながらリーフレットを配布。受け取った人の中には、立ち止まってじっくり見る人の姿も。時には健康づくりの話も交えながら、一人一人に声をかけた。

キャラクター「ぐりぶー」が、受診促進を掲げたのぼり旗を持って呼び掛け、メタボリックシンドロームや生活習慣の改善、特定健診について分かりやすく記載したリーフレットの配布を行いながら、住民に特定健診受診の大切さを訴えた。

“けんこう”がいちば～ん!

お父さん、お母さん、

特定健診受けてね～



毎年の受診で 健康への意識付けに

各テレビ局や新聞社も同キャンペーンを取材。本会事業課の野田まさよ保健事業係長は「昨年、健診を受けられた方も、現在病院などで治療を受けていらつしやる方も、受診していただきますよう、お願いいたします」と取材の中で呼び掛けた。今回のキャンペーンでリーフレットを受け取った人が一人でも多く特定健診を受けることで、受診率向上だけでなく、何より自分の体の状態を知ること、健康への意識付けにつながっていくことを期待したい。

今後も県内市町村を訪れ、健康機器による健康測定と併せ受診促進を呼び掛ける取り組みを予定している。



キャンペーンの目的等について取材を受け、受診促進を呼び掛けた本会の野田保健事業係長

Q & A

教えて！特定健診のこと！

「特定健診」って、なに？

メタボリックシンドローム該当者や予備群を発見し、生活習慣病の発症と重症化を予防するための健診です。

「メタボ」って、なに？

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の略称です。内臓脂肪型肥満の状態では不健康な生活を続けていると、様々な病気を引き起こしやすくなると言われています。しかし、早い時期に気づき、運動・食事・喫煙などに気をつけることで改善できます。

「どんな検査」があるの？

- ◆身体測定（身長・体重・BMI・腹囲）
- ◆医師による診察
- ◆血圧測定・血液検査（脂質・血糖・肝機能）
- ◆尿検査（尿糖・尿蛋白）

「だれでも」受けられるの？

40歳～74歳の方が対象です。通院して治療中の方も対象です。

「どのようにして」受けるの？

特定健診を受けるには、受診券と保険証が必要で、医療機関（健診機関）等で受けることができます。また、受診の際は費用の一部を負担いただく場合もあります。

「結果」はいつわかるの？

1～2ヶ月後に結果が届き、あなたの健康状態がわかります。生活改善の見直しが必要な方については、特定保健指導についての案内が別途あり、専門スタッフ（医師・保健師・管理栄養士等）が支援をいたします。

※詳しくは、加入されている医療保険者（市町村国民健康保険・国民健康保険・国民健康保険組合）にお尋ねください。

特定健診の受診・特定保健指導促進のためのリーフレット（裏面）

STOP! メタボ GO! 特定健診

生活習慣病の早期発見・重症化予防

本会で作成・配布した特定健診受診促進リーフレットの一部をご紹介します。詳しい内容は本会ホームページにも掲載していますのでぜひご覧ください。

国保鹿児島



ポスター及びリーフレット（表面）



「特定健診の受診・特定保健指導促進」 のテレビ・ラジオCMを放送中



適度な運動と
バランスのとれた食事

本会ではこのたび、特定健診・特定保健指導の受診促進や健康づくりにつなげるため、市町村や国保組合の協力のもと、40歳から74歳の特定健診対象者をはじめとするテレビ・ラジオの全視聴者に向けたCMを制作した。

今回は子どもから大人まで鹿児島県民なら誰でも知っているかごしまPRキャラクターの「ぐりぶー」を広報隊長に起用。特定健診の受診を促す「日頃からの適度な運動篇」、生活習慣を見直すことを促す「バランスのとれた食事篇」の2パターンのCMが完成した。その中では、ぐりぶーファミリーや本会のイメージキャラクター「けんこう坊や」も登場し、にぎやかな顔ぶれで可愛さと楽しさを表現。運動会でよく使われる曲「クシコス・ポスト」のオリジナルソングにのせて「STOPメタボ、GO特定健診」を県内の子どもから大人まで広く啓発をしながら、特定健診の受診を呼び掛けている。

CMは、民放4局およびMBCラジオ、FMかごしまにて、7月17日まで放送中。

鹿児島県の特定健診受診率 42.3%に 全国で第8位

平成26年度市町村国保



本県市町村国保の特定健診受診率は、特定健康診査・特定保健指導が始まった平成20年度の27.9%から年々伸びており、平成26年度の受診率は42.3%。現在、全国第8位となっている（詳細については5ページ）。また、特定保健指導の終了率についても、平成20年度から全国平均を上回っており、平成26年度の終了率は37.5%。全国第10位となっている。

しかしながら、国が定めた目標である特定健診・特定保健指導実施率60%には、ほとんどの市町村がいまだ届いていない状況である。本会でもさらなる受診率向上に向けた取り組みの支援に努めていきたい。





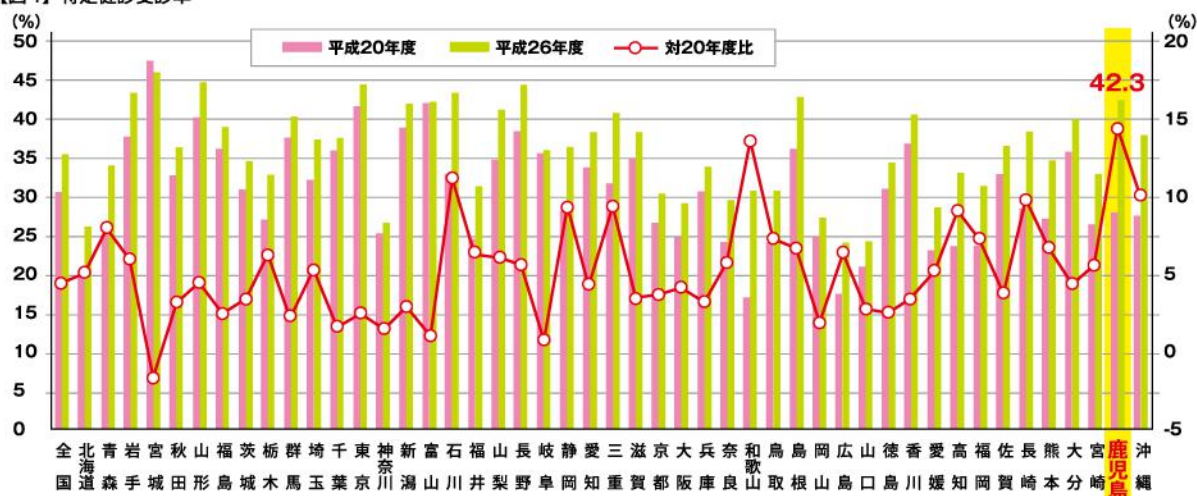
●特定健診の受診率

(1) 各都道府県の受診率状況

平成26年度の対象者数は30万801人で、受診者は12万7,248人であり、特定健診の受診率は42.3%であった。

平成20年度(制度開始)と比較して14.4ポイント上昇し、平成26年度は全国8位である。【図1】

【図1】 特定健診受診率



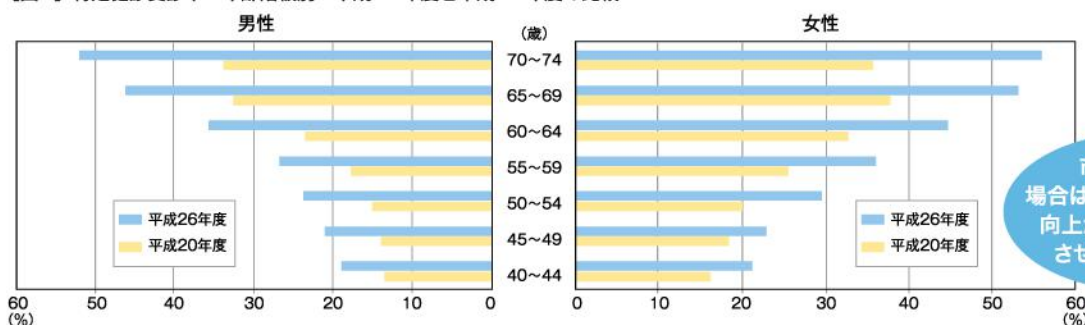
(2) 性別・年齢階級別の受診率

平成26年度特定健診の受診率は、性別では男性が38.4%、女性が45.9%で女性の方が高く、年齢階級別では70歳~74歳が54.1%と最も高く、70歳未満については、年齢が低いほど受診率は低い傾向が見られる。【表1】【図2】

【表1】 特定健診の受診率 (性別・年齢階級別)

年 度	性 別	40~74 歳	40~44 歳	45~49 歳	50~54 歳	55~59 歳	60~64 歳	65~69 歳	70~74 歳
平成 26 年度	全体	42.3	19.9	21.9	26.5	31.4	40.5	49.9	54.1
	男性	38.4	18.9	20.9	23.9	26.7	35.7	46.3	51.9
	女性	45.9	21.2	23.0	29.5	36.0	44.8	53.1	55.8
平成 20 年度	全体	27.9	15.2	16.0	17.3	21.5	28.5	35.5	34.9
	男性	24.5	13.4	14.0	15.0	17.8	23.5	32.5	33.8
	女性	31.0	16.0	18.3	20.1	25.4	32.6	37.9	35.8
平成 26 年度 伸び率 (平成 20 年度比)	全体	14.4	4.7	5.9	9.2	9.9	12.0	14.4	19.2
	男性	13.9	5.5	6.9	8.9	8.9	12.2	13.8	18.1
	女性	14.9	5.2	4.7	9.4	10.6	12.2	15.2	20.0

【図2】 特定健診受診率・年齢階級別 平成20年度と平成26年度の比較



平成27年度 国保・保健・福祉・介護担当者研修会

医療費適正化に向けた生活習慣病対策

鹿児島市のマリンパレスかごしまで平成28年3月16日、国保・保健・福祉・介護の各事業を推進している担当者が、それぞれの事業に対して理解を深めることを目的に開いている研修会が開かれた。効率的かつ効果的に事業を推進しながら日頃の業務に役立てようと、60人の関係者が出席した。

生活習慣病対策支援事業への取り組み

はじめに本会の坪内幹哉事業課長が「本会は、医療費適正化に向けた生活習慣病対策支援事業として、医療や健診・生活習慣等の現状を保険者と一緒に分析し、予防対策を検討し保健事業に反映できるよう、モデル保険者を選定して支援を行っている。平成28年度から

はこの事業を発展させ、本会職員
の訪問を必要とする保険者に向
いてKDBシステム等の活用方
データヘルス事業など、保険者の
保健事業の取り組みの一助になれ
たらと考えている」とあいさつし
た。

保健と国保部門の連携を図る

続いて行われた事例発表では、
国立保健医療科学院生涯健康研究
部の横山徹爾部長を助言者に迎
え、出水市健康増進課健康増進係
の今村静香技術主査が「ソルが選
んだ日本一住みたいまち出水市の
健康づくり」医療費分析と重症化
予防のための取り組み」西之表
市健康保険課国民健康保険係の長
吉舞技師が「支援事業を契機とす
る医療費適正化に向けた生活習慣
病対策」2年間の取り組みで見え
たもの」と題して発表した。今村
技術主査は、今回の医療費分析の

結果やそこから分かった課題、今
後に向けての取り組みについて
「まずは特定健診の受診率アップ
のためにプラスアルファの取り組
みをする必要がある。今年度は、受
診率の低い自治会への未受診訪問
など地区活動を通じた取り組みを
行った。また、継続受診につなげる
ため新40歳の方へ訪問を実施し効
果が出た。今後も継続していきた
い」と話した。またポピュレーショ
ンアプローチの取り組みでは、「血
圧を下げる取り組みの更なる充実
を図っていく必要がある、講演会
を開催したり、おいしく減塩に取
り組むきっかけづくりとして、尿
中塩分測定や一日野菜小鉢5皿
(350g)摂取を推進していきた
い」と続けた。「今回モデル事業に
取り組む中で、保健師だけでなく
事務の方も一緒に学習することで
これまで以上に協力体制をとるこ
とができた。今後も、引き続き保健

と国保部門の連携を図りながら
PDCAサイクルに沿った事業展開
していききたい。また、今回の成果
は、現在策定中のデータヘルス計
画にも反映させたい」と述べた。

引き続き、事例発表を行った長
吉技師は、「1年目にKDBシステ
ムによる分析で西之表市の健康課
題を明確化し、生活習慣病の発症・
重症化予防のため、保健事業の具
体目標を①脳血管疾患の患者数・
医療費を減らす②血圧と糖が重複



西之表市の医療費適正化に向けた生活習慣病対策について発表する
長吉舞技師



出水市の医療費分析と重症化予防の取り組みについて
発表する今村静香技術主査



事例発表後に助言を行う横山徹爾部長

しているハイリスク者への対策を行うと定めた。2年目にかけて対象者の把握にKDBシステムや保健指導支援ツールを活用して名簿を作成し、従事者間で共有するという点を重要視した。その中で、この支援事業においては、個別的（ミクロ）な働きかけでもよいのではと指導をいただき、取り組みの方向性をより具体的・限定的にすることができた」と話した。

また2年間の支援事業を通して、「システムの使い方を学べた

り、健康課題を明確化させたり、連携が図られたなどの成果とともに、健康状態が不透明な住民が依然多いことやハイリスク者の継続的なフォローの必要性・従事者のマンパワーなどの課題もみえてきた。本市は支援事業を契機として、PDCAの後にS（ステップアップ）をしていけるよう今後も取り組んでいきたい」と述べた。

助言者の横山先生からは「総死亡SMR、悪性新生物など疾病別SMR、血糖や血圧などリスク因子のデータを見ながら、その関係や他の市町村と比べてどうなのかを考えてほしい」とアドバイスがあった。

※SMR：標準化死亡比（年齢調整死亡率）

効果的な保健事業実施のために

事例発表での助言に続き、「データヘルス計画を活用した保健事業の実施について」計画・事業の評価の視点」と題して講演した横山先生は「データヘルス計画に記載すべき事項では、健康・医療情報分析に基づく健康課題の把握、目的・目標の設定、保健事業の実施内容はもちろん、どのような評価を行うかも記載する。通常、評



生活習慣病予防対策が介護予防に果たす役割について講演する八田玲子教授

一人一人が大切な資源

引き続き、「生活習慣病予防対策が介護予防に果たす役割」セルフケア力の向上で地域包括ケアの基礎づくりを」と題して、鹿児島純心女子大学看護栄養学部看護学科の八田玲子教授が講演を行った。八田教授は、危機的な状況の社会保障制度を維持するためには、医療や介護の費用を全体で抑えていかないといけない。そのためには、生活習慣をつくっていく『1に運動 2に食事 3に禁煙』最後にクスリ』この考え方を住民の方々にしっかりと根付かせないといけない」と述べた。さらに「これまでもこれからも介護保険の基本理念は、高齢者の自立支援と尊厳であり、そのためには介護支援専門員のケアマネジメント力の向上と保険者である市町村と地域包括支援センター、地域の関係者が協働し、地域住民とともに身近な地域で安心して暮らせるまちづくりの実践が求められている。また住民一人一人が大切な資源であり、なるべく早い段階から、生活習慣病を予防するセルフケア力を向上していくことが、地域包括ケアの基盤づくりに欠かせない」と話した。

保健師ルポ



一人ひとりがその人らしく
いきいきと暮らせる町を目指して

さつま町役場

健康増進課 健康増進係

保健師

瀬戸山 久美



さつま町母子保健スタッフの皆さん

「健康づくり推進の町」 さつま町

さつま町は、鹿児島県の西北部・北薩地域の中心部で、鹿児島市から約50kmのところに位置しています。町の北部にある霊峰・紫尾山に見守られ、そこから分岐する山々に囲まれた盆地で、町のほぼ中心を南九州一の大河である川内川が貫流しており、田園や竹林、小川のせせらぎや温泉など豊かな自然に恵まれています。特に、毎年初夏には、日本一の数を誇るホテルの乱舞を一目見ようと、県内外から観光客が訪れます。優雅で幻想的なときを刻むホテル舟は人々を魅了し、毎年予約が殺到します。四季折々に変化する自然を、心と体で満喫でき、そこに暮らす人々とともに、そこを訪れる人々とともに「こころのふるさと」を感じます。

さつま町は、現在、人口約2万2700人、年間出生数は約130

「一人ではない」 地域での子育てを 感じてもらえるために

人、合計特殊出生率約1・78、年々高齢化が進み、高齢化率は約36%です。このような中、平成23年2月には「健康づくり推進の町」を宣言し、町民の一人ひとりがその人らしく健康でいきいきと暮らすことを願い町民の健康づくりに力をいれています。

私が母子保健に従事させてもらうようになり5年が経ちますが、その間に母子の価値観や様相も大きく変化しました。しかし、不変的なものもあります。それは、自分らしく生きたいという願いで、子育て中の母親にとってもまた同じであるように思います。私は、女性がもつと自分らしく主体的に生きることができれば、いきいきと産み育て、ひいては子どもの健やかな成長や、開かれた地域づくりに影響し、社会の良い循環を生み出す



抱っこ交流会の様子

Hugくみる一むでの親子遊びの風景



と考えています。しかし実際、我が子に「どのように向き合えばいいのか」「愛着形成とは何なのか」分からず、誰にも聞くことができないまま、一人不安を抱え込む孤育てをしている母親も多く、そのような中、母親の自分らしさの実現は困難なようです。また、母親の不安を反映して、子どもも体を硬く

緊張させ、本来の子どもらしさを忘れていくようにも見えます。このような現状から、母子が安心できるさつま町実現のため、早期に親子の共感関係を築くことで愛着形成を促し、今後の発達のため、愛着形成を防ぐ目的で、平成27年度から新しい取り組みを始めました。『Hugくみる一む』2か月児とママのためのと名付けたその育児相談は、まさに親子の愛着関係や地域との繋がりを育みたいという願いを込めて名付けました。町内全ての2か月のお子さんとその母親を対象に、保健師、助産師、保育士、母子保健推進員がチームとなり、毎月1回開催しています。人との繋がりを求める出産後早期に母親と関わりをもつことで、母親が安心感をもって育児に向き合えるよう支援する場としています。この時期に多い授乳や児の体重増加などのおっぱい相談や、子育て支援センターからサークル案内、町の母子サービスの説明などのほか、この時期の母親にとって必要な情報の提供を行います。特に、保育士による親子遊びや、お互いの子どもを交換して行う「抱っこ交換会」は、事業の中で最も重要視しています。また母親が集うティータイムや骨盤矯正体操の時間も設け、母親は子どもから解放され、気

分転換が図れたり、母親同士の関わりの中で、自らの気づきが問題解決の糸口となったり、本来の自分を取り戻すきっかけ作りの場としても役立ててもらっていると考えています。また事業を通して、母親が多くの人に支えられている実感を持てればと思っています。参加後の母親の感想は「お母さん同士が集まり、話ができるきっかけの場となつて良かった」「長男とは違う二人目の授乳についても具体的にアドバイスが聞けて良かった」「4〜5か月児健診までが長くて不安な時期だったので、2か月という早い時期にあつて良かった」など好評です。参加前の不安な表情から、笑顔で帰られる母親も少なくありません。私たち保健師にとっても、早期に関係作りができたことで、その後の支援や健診の受診率向上、療育へのつながりもスムーズにいくようになったと手応えを感じています。

互いに育ち合う 関係性の中で、 地域で暮らしやすい システムを創る

「Hugくみる一む」を始めて、私たちスタッフにも変化が起きています。それは、携わるスタッフ自身が癒され、笑顔が増えてきたこと

とです。これまでの支援者側の一方的で指導性の強い支援を行うことは、母親はもちろんのこと、私たち支援者側も苦しさを感じていたことに気付かされました。母親が今一番何に悩んで不安を抱えているのか母親に寄り添い、母親のありのままの思いを受け止め、信頼関係を築くことが重要であるように思います。さつま町では、平成27年12月に策定した「さつま町まち、ひと、しごと創生総合戦略」の中で「きめ細やかで切れ目のない子育て支援」を掲げています。私も保健師として、安心して産み育てる地域づくりに力を注いでいきたいと思っています。



Hugくみる一むでの母親の座談会の風景



市町村の取り組み



糖尿病と合併症の予防について話す健康保険課の原田雅子主幹



糖尿病にならないための健康教室 鹿屋市

笑顔で毎日を元気に過ごすために

わが国では、生活習慣と社会環境の変化に伴って、糖尿病や糖尿病疑いのある人が増えている。また、糖尿病は放置すると重大な合併症を引き起こすことが多い。そこで、特定健康診査の事後指導として健康教室を開催し、糖尿病の知識の啓発、栄養や運動の指導を行い、糖尿病予防に努めている鹿屋市の「糖尿病にならないための健康教室」を紹介する。

健康でヘモグロビンA1cの検査を全員に実施

平成20年度から始まった特定健康診査で、鹿屋市は全員にヘモグロビンA1cの検査を実施している。すると、これまで空腹時血糖しか測定していない時にはわからなかった糖尿病のリスクの高い人が多くみつき、鹿屋市でも上位にあることがわかった。糖尿病は重症化すると糖尿病性網膜症、CKD（慢性腎臓病）などの病気の引き金になったりする。将来の医療費が高騰しないためにも、未然に糖尿病を防ぐことが大切だと感じ、「糖尿病にならないための健康教室」を平成23年度から開催して今年で5年目になる。

「糖尿病にならないための健康教室」は、特定健康診査を受けた方で、ヘモグロビンA1cの値が5.9から6.4までの糖尿病予備群の方を対象に、9月から2月まで市内10カ所で開催される。毎年1000人を超える参加があり、平成27年度は114人であった。

同市健康保険課国民健康保険係の原田雅子主幹は、「教室の効果だけではないと思うが、糖尿病が重症化になりやすいといわれているヘモグロビンA1cが6.5%以



「食事と運動に気をつけている」と話す蛭川常男さん

この日訪れた鹿屋市保健相談センターでは、平成27年度の健康教室参加者を対象としたOB会を行っていた。1回目の健康教室では、糖尿病の知識の啓発や栄養・運動についての指導が行われる。その後、自分自身で食事や運動に気

生活習慣の見直しで 血糖値が改善

上の方が、健診受診者中、平成22年度は15・9%の割合だったのが、平成26年度は7・8%の割合になった。本市の医療費適正化を図るためにも、この取り組みを続けて、糖尿病予備群の更なる減少に努めたい」と今後の意気込みを述べた。

をつけた生活を続け、今回あらためて講義や体験談を参考にし、糖尿病を予防しようという目的で開かれている。OB会では、糖尿病と歯周病の関係について歯科衛生士の講義や新田みずぶさんによる筋膜マッサージ、笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた笑いヨガ、糖尿病予防のための食生活の講話、そして、平成26年度の教室に参加されたOBの蛭川常男さんから体験発表があった。

蛭川さんは体験談の中で、「血糖値が、平成26年度に200だったのが、平成27年度は127になり、またヘモグロビンA1cが、6・7%から5・7%に改善し、糖尿病予備群だったのが、正常値になった」と教室の効果を話した。そして、生活習慣で気をつけていることとして「妻にお願いして、野菜中心のカロリーを計算した食事を出してもらっている。運動は、立ちくらみ防止のための、寝床ストレッチを起き上がる前にして、25分のウォーキングと体重チェックを毎日欠かさず行っていたら、今年度の健診結果は血糖値が改善されていた」と話した。

糖尿病は自覚症状が少なく、さまざまな合併症なども引き起こす。定期的な健診と生活習慣の改善を心掛けることが大切である。



糖尿病予防のためのレシピを紹介



油揚げの袋煮

作り方

- 1 油揚げは油抜きし、水気をしっかりとって袋状にひらいておく。
- 2 えのきだけは石づきをとって2cm長さに切る。
- 3 わかめは塩抜きして4〜5cm長さに切る。
- 4 にんじんは下茹でする。
- 5 鶏ミンチ肉とえのきだけを良く混ぜ、四等分にして油揚げにつめる。油揚げの口をようじで縫うようにとめる。
- 6 なべに水1カップと調味料を入れて火にかけ、煮立ったところに油揚げを並べて入れ、落し蓋をして煮る。途中で上下を返す。煮あがる前にわかめとにんじんを加えてさっと煮含める。

材料(4人分)

油揚げ…4枚
鶏ミンチ肉…80g
えのきだけ…1袋
わかめ…50g
しょうゆ…大さじ1杯
みりん…大さじ1杯
にんじん…50g

和風ラタトゥウ

作り方

- 1 昆布をはさみで細切りにする。干しいたけは手でこまかく砕く。野菜はざく切りにする。
- 2 鍋に下から昆布、干しいたけ、トマト、たまねぎ、かぼちゃ、しめじの順に入れ、最後に酒をふりかけ、蓋をして火にかける。
- 3 野菜がやわらかくなったらしょうゆと鰹節を入れ、大きくひと混ぜし、おくらを入れて蓋をし、火を止める。余熱でおくらに火が通ったら出来上がり。

材料(4人分)

昆布…1cmくらい
干しいたけ…2枚
トマト…1個
たまねぎ…1/2個
かぼちゃ…1/16個
しめじ…1/2パック
酒…大さじ1杯
しょうゆ…大さじ1杯
おくら…3本

たたききゅうり

作り方

- 1 きゅうりの両端をきりおとし、すりごぎなどでたいて割り、手でさいて一口〜二口サイズにする。
- 2 きゅうりに半量の塩をふってしばらく置く。
- 3 しょうがは千切りにする。
- 4 きゅうりがしっとりしたら水気をよく切って、残りの塩、ごま油、しょうがと和える。

材料(4人分)

材料(4人分)
きゅうり…2本
塩…1.2g
しょうが…1かけ
ごま油…小さじ1杯