

えがお

第1回保健学校

保健機能食品について

5月23日、保健学校を開催し、27人が参加しました。

すみれ薬局の管理薬剤師の米山隆浩さんを講師に「保健機能食品」について学びました。



保健機能食品は①栄養機

能食品②機能性表示食品③

特定保健用食品の三種類あり、正しく利用するポイントとして医薬品との相互作用、過剰摂取、大げさな広告に要注意などのお話を聞くことができました。

社会問題となっている「紅麹」を使った機能性表示食品は特定保健用食品に比べて、手続きにかかるコストが少なくすむため、届出数が2015年度から比べて7年間で4倍以上に決して安全と言い切れるものではなく製品ができるまでの管理基準がゆるく、今回の健康被害も管理基準の

ゆるさに大きな問題があるそうです。そのうえで服用前後に体調変化がないかしっかり確認しておくことや不安があれば街の薬剤師（すみれ薬局でも大丈夫ですよ）に相談してもらうことで服用中止のアドバイスや受診勧奨につながることもできるそうです。

No457
2024年6月1日

大阪きづがわ医療
福祉生活協同組合 大正エリア
大正区千島1-20-7-3F

06-6554-1383
発行責任者
別所 義正

緑深い千里丘陵ウォーク

3月23日に伸延した、北大阪急行・箕面萱野駅から、ウォーキングを開始、雨が心配される天候でしたが18人が阪急・北千里駅まで約6キロを歩きました。萱野駅前ではイベント向けキッチンカーが準備中。



千里北公園 風の道

為邦都比古神社（いなこひじんじや）・帝釈寺・春日神社にも参拝し健康で過ごせるように願ってきました。

箕川沿いには、梅木の記念植樹が800mにも続き、結婚、卒業、誕生など思い出の色々なプレートが掲げてありました。

ちょうど実が成っていて「もったいないな」とそれ

6月16日 日曜日
京都・藤森神社・伏見桃山城
京阪・墨染駅～桃山南口
(宇治線)
歩程約6Km アジサイの花

JR大正出発 お弁当茶持参
入園料等自己負担



じゃがいもの紅白丼

簡単レシピ

材料 (1人分)

- じゃがいも … 小1個 (80~100g)
- かに風味かまぼこ … 3本 (30g)
- 卵 … 1個
- ごはん … お茶碗1杯分 (150g)
- A. だし … 1/4カップ
- しょうゆ … 小さじ1½
- 砂糖 … 小さじ1/2

作り方

1. じゃがいもは5~6mm角の細切りにし、さっと水にさらして水けをきる。かに風味かまぼこは長さを半分に切ってほぐす。卵は割りほぐす。
2. フライパンにじゃがいもとAを入れて中火にかけ、煮立ったらふたをして弱火で7~8分煮る。
3. かに風味かまぼこを加え、卵を回し入れる。ふたをし、火を止めて好みの固さにとじ、ごはんののせる。

ポイント

- *かに風味かまぼこは、薄切り肉 (豚又は牛)、鶏もも肉、ちくわ、ツナ缶 (水煮)、さつま揚げにしても合います。
- *三つ葉や焼きのりをのせたり、七味唐辛子などをかけたりすると風味が増します。
- *へるばる 2023年5、6月号より

迷子の鳥を探してます
2024年2月11日 大阪市大正区千島 で行方不明

名前: **ピーちゃん**ちゃん
性別: オス 年齢: 7ヶ月
セキセイインコ。オスです。鼻はピンクです
お腹は首から下は緑色その下は黄色です。
しっぽは黄色。
ピーちゃん、と言います。歌を歌

情報提供をお待ちしてますm()m

連絡先 0665551234受理番号3027大正警察署にご連絡下さい (みいな)
fuji0429saki@gmail.com

日曜健康診断
6月23日
婦人科健診7月7日

他の日、平日も受付しています。要予約
06-6554-1197生協診療所

無料 きづがわ共同法律事務所
弁護士の法律相談

6月11日 (火) 午後3-5時
7月16日 (火) 晴ればれ

予約要 6554-1383

ちょっとしたお困り事
お助け隊

6554-8080
¥500-

高所の収納物を取る
家具の移動
電球の取り替え
不要物の移動

相談など一度お電話下さい