

2022年7月号
(通算141号)

大阪支部協の皆さん
頑張ってます



摂河泉 OB

安心・信頼、生きがいあふれる21世紀、みんなと共に！

N T T 労働組合 退職者の会 大阪支部協議会
発行責任者 中井 秀禮 編集責任者 坂田 俊郎

☎ 553-0003
大阪市福島区福島3丁目1-73
コミュニティープラザ大阪内
Tel. (06)6451-8100
Fax. (06)6136-8126

ホームページは
こちら→



組織内候補 「石橋みちひろ」 みんなの力「現・退一致」3選を勝ち取る!!



会員・ご家族・知人・友人の皆様のご支援ありがとうございました



2021年度 摂河泉・クラブ 第2回講座 会員と「石橋みちひろ」参議院議員を囲んで

雑録 七記

福島二丁目
界隈

J R 福島駅
から大阪支部協の
事務局まで約十

分かります。浄正橋の交差点から脇道を行きます。この辺り福島二丁目は細い曲がりくねった路地道が続きます。家も木造二階建てが多く、大阪駅周辺のビジネス街でこのような町並みになっているのが不思議です。色々調べて見ると謎が解けました。この辺りは江戸時代には耕作地で畑・田んぼの用水路が張り巡らされていたそうです。明治以降 J R 福島駅の近辺に繊維産業などの大工場が建設され周囲は中小企業の工場地帯となりました。そこに勤める人のための家を早急に建てる必要あり、水路を道路とし、畑・田んぼを埋め立て家を建てたのが現代まで残ったのです。もう少し計画性があれば綺麗な街並みになっていたでしょうが。

あなたの周りで気になる事があつたら調べてみては？面白いですよ。

S I 記

つながって、ささえあう 社会の実現へ



退職者の会 中央協の皆さんより祝福をうける「石橋みちひろ」議員

3選勝ち取る!

組織内候補

「石橋みちひろ」

今回の参議院議員選挙は、衆議院議員選挙の結果を踏まえ、今後の国会に大きな影響を及ぼす重要な選挙と位置づけ、「勤労者・生活者・納税者」のための政治を実現するため、極めて重要な選挙戦でした。当然、「現・退一致」の取り組みとして、組織の総力を上げて戦い、勝ち取った「大切な」議席です。しかし、コロナウイルス感染拡大防止対策により、全国的な生活スタイルがリモートワークの進展、対面活動の制限等かつてない生活環境下での活動となり「石橋みちひろ」議員は経験豊富・多くの実績をもっていたとしても想像もつかない厳しい状況に遭遇しました。

私たちは、知名度アップ「石橋みちひろ」議員の名前の浸透と投票用紙には、「石橋みちひろ」議員を記載する運動を展開しました。

結果、七月十一日(月) 立憲民主党(比例代表、第七位で当選しました。「石橋みちひろ」議員が厳しい選挙戦で三選を成し遂げた重みは大きいと判断します。

これまで、応援を頂いた「会員の皆さん・家族の皆さん、そして知人・友人の方々」と慶び合うとともに心からの感謝を申し述べます。ありがとうございました。

当選後の喜びと共に、政策実現に向けて活動を展開すると述べました。

【公約した政策】

- ①恒久平和の実現
- ②すべての勤労者が安心して働ける環境
- ③すべての国民へ安心と安全を提供する社会保障
- ④共生社会の実現と公正・公平な税負担
- ⑤未来の世代に豊かな地球
- ⑥すべての子供たちに教育の保障
- ⑦地方自治体の特色を生かした街づくり
- ⑧国民の命と安心を守るICTの一層の発展



講師 山井衆議院議員

第一部
社会福祉活動については、「石橋みちひろ」参議院議員と同様に国会内外での活躍は名の知れているところである。特に議員立法の取り組みの成果は大きい。
「議員立法の形で対案を出すことによって勝ち取れるものは大きい」と、ご両人は語る。

六月十三日、午後一時～ 天満 P
LP会館五階で、NTT労働組組織内「山井衆議院議員（京都6区）」を招いて国会における「コロナ対策関連法案等に関わる国会審議状況」について講演を頂きました。

2021年度 摂河泉・クラブ

第2回



山井 衆議院議員 石橋 参議院議員 中井会長

コロナ禍での山井衆議院議員の取り組みは、コロナ禍でも日夜介護に取り組む「ホームヘルパーに特別手当」を国から引き出し、実現させたこと。

さらには、学童保育、児童手当、そして「AV出演被害防止法案」成立へ全力を傾注し、子どもや若者を性の暴力から守ることは、当然大人や国会の責任と訴え法案を実現に。一方、参議院京都府地方選挙区では、NTT労働組組織内議員「福山哲郎」議員の選挙対策責任者として、激戦の京都の地で局面を開拓するための戦いを進めていると力説。会場からは「がんばれ、維新に負けるな」の掛け声が一面もあり、第二部担当の「石橋みちひろ」議員と中井会長を囲み、勝利への固い握手を交わし、京都へ…。

第二部

組織内候補「石橋みちひろ」議員から、先輩（退職者の会）の皆さんのご支援に感謝するとともに選挙戦を戦い

吹田市議5月定例議会報告会より ＝来年4月 統一地方選挙に向けてスタート＝



北千里センタービル(1番館2階会議室)において、6月29日(水)午後5時30分、西岡後援会会員及び吹田市在住退職者の会会員64名が集い、小山後援会会長挨拶の後、西岡議員より吹田市政報告があり、中でも『夢洲へのIR誘致の是非を問う住民投票の実施を求める意見書』を西岡議員が所属する会派で提出するも、維新等の反対多数で否決。さらには大阪府議会においても府民20万越えの署名に対しても、府議会多数を有する維新の会によって否決されたと報告。

さらに西岡議員から、IR構想の裏側は、米国企業MGMが支配し、維新のいう儲かるかどうかも含め、不透明そのものである。カジノの儲け全部は、米国へ吸い上げられてしまうと強調。維新政治の強引な進め方を正す取り組みがより必要と訴え、後半、大阪入りしていた組織内候補「石橋みちひろ」議員からの現在の国民生活実態や企業の経営状況の悪化は、岸田内閣の失政であること、政治の流れを変えるのは、「今」ですと強く訴えがあり、投票日に向け支持者拡大の強化を確認しました。



抜いていると力強く話されました。

また、石橋参議院議員自らが必ず、「石橋みちひろ」と投票用紙にお書き下さいと訴える場面もありました。

その後、夕刻からの情報労連政策実現集会への出席等、コロナ対策を行ないながら、できる限り「対面での対話」を中心に選挙戦を展開しているところです。

第25回定期総会に向けて

P4～P5では、会則見直しについて、主なポイントや地区協議会の機能について記載しています。

会則見直しについて・主なポイント

大阪支部協議会 2022.5.30

主 な 項 目

現 行 の 会 則

改 正 (案)

改 正 理 由

80歳定年制

第12条 フロック委員会
 ○6.フロック委員の定年は80歳とし、退任はその年度の最終のフロック委員会とします。
「特別措置」
 80歳超えのフロック委員については、本人希望により任期延長（1年更新）できます。

第17条 役員の定年
 ○役員 の定年は80歳とし、次期総会で退任することとします。
「特別措置」
 80歳超えの役員については、本人希望により任期延長（1年更新）できます。

第4章 支部協議会
 第15条 役員の選出と任期
 ★2.役員の任期は1期2年とし、同一役職3期までは再任を妨げないこととします。但し、**役員任期の上限は80歳までとします。**

第5章 地区協議会
 第20条 役員の選出と任期
 ★2.役員の任期は支部協役員と同様

★3.幹事の任期は1期2年とし、再任を妨げないこととします。但し、**80歳超えの幹事が任期延長を希望する場合は、地区協議会代表者会議で承認を得ることとします。**

- ・「任期2年」については、定着性を考慮した
- ・「同一役職3期まで」については役員の活性化を図ることを考慮した
- ・「80歳超」の扱いについては、現会則の主旨を踏襲したが「特別措置」は見直した

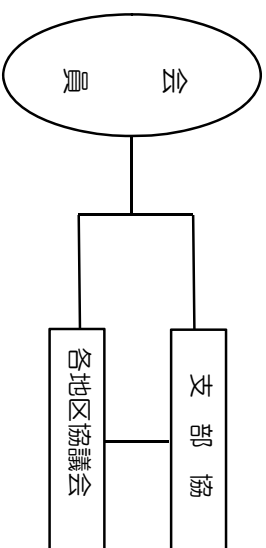
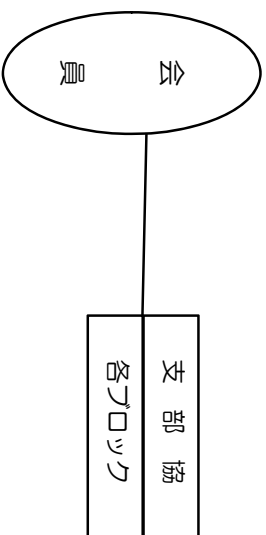
地区協議会

第7条 組織
 ○3.この会の活動を円滑に進めるために、次のフロックを設置します。
 「なにわフロック」「北摂フロック」「河内フロック」「泉州フロック」「大阪支部協直轄」を設置し、フロックの運営をすることとします。

第6条 組織
 ●3.この会の活動を円滑に進めるために、次の地区協議会を設置します。
 「なにわ地区協議会」「北摂地区協議会」「河内地区協議会」「泉州地区協議会」「大阪支部協議会協直轄」を設置し、**地区協議会単位**での運営をすることとします。

地区協議会としての組織運営を高める目的で、支部協議会から一定程度の権限・機能を地区協議会に委譲することにより、現行よりも会員が多く参加できる行事が展開できるものと考えます。名称については、中央協会則を参考にしました。

地区協議会のイメージ



現行では、支部協の指導のもと、各イベント等を実施しているが、改正後は各地区協議会単位でイベント等については地区協議会が主体的に運営します。

地区協議会の機能

現行の会則では、フロックの機能は明記されておりません

会 則 改 正 (案)	具 体 的 な 内 容	地区協議会の役員
第5章 地区協議会 第17条 地区協議会の機能 1.支部協からの行動提起の具体化 2.地区協エリアに関わる活動の推進 ①会員サービスに力点を置いた活動の具体化 i. 会員を対象とした行事 ii. 安否確認 iii. お元氣コール iv. 弔問活動	1.支部協からの行動提起の具体化（イメージ） ①政治活動 ②平和行動 平和4行動・支部独自平和行動 ③地区協議会横断的行事への対応 摂河泉クラブ・ウオークラリー・グラウンドゴルフ大会・退職者交流会・サークル活動の助成等 ④大阪退職者連合からの行動提起 高齢者集会・連合ハイキング等 2.地区協エリアに関わる活動の推進 ①会員サービスに力点を置いた活動の具体化 i. 会員を対象とした行事 ・地区協議会主催のレクリエーション ・地区協議会懇親会 ・地域退職者連合からの要請事項 ・その他 ii. 安否確認 大規模災害、感染症まん延防止等に伴う会員宅への訪問（電話訪問も含む） iii. お元氣コール 電話での会員宅訪問（地区協議会独自施策） iv. 弔問活動	●地区協議会の役員 1.会長 1名 （支部協副会長を兼任） 2.副会長 1名 3.事務局長 1名 4.事務局次長 1名 5.幹事 定数名 ●役員選出規則（運営規定より） 3.地区協議会3役（副会長・事務局長・事務局次長）は地区協議会会長の推薦 地区協議会代表者会議で立候補を確認の上、地区協議会総会において過半数の承認を得る。 地区協議会会長は会則18条1項に基づき支部協議会役員（副会長）として選出します。

全国交流集會に参加して

河内ブロック 辰巳 義明

六月十五、十六日の日程で全国交流集會が開催され、北摂ブロックの吉田さんと二名で参加いたしました。

事前の学習会（六月十日）で過去は、二泊三日をかけて、グループ単位のテーマを最終日に報告をしていたと聞きました。

今回は一泊の為もう少し内容を省略するだろうと聞いた時は、少しホッとしました。実際には一日目、開会挨拶、会長挨拶、NTT労働組合代表挨拶、退職者の会の概要と当面の課題、特別講演等。



二日目の分散会も八時三十分から二時間テーマ「会と会員のコミュニケーションの充実」となっておりましたが、意見の交換では無く、自己紹介と共済についての意見を少し話す場でした。無く、会員間の交流と言つには程遠いものでした。たまたま、五月に実施した沖繩支部協の方とつながりで、一日目の夜と二日目の

解散後の行動を共にすることでコミュニケーションを図ることが出来た事が大きな成果となりました。他の支部協の方々と意見交換の場があればまた参加したいと思っております。

北摂ブロック 吉田 みち代

ブロック委員として日も浅く、交流集會への参加に不安が先立ちましたが、他地域の状況を知らたく参加しました。退職者の会が発足した当時の全国会員数四千人が、現在は十二万人強となっていること、これまでの努力の

積み重ねと月日の重さ感じました。

これまでの困難を乗り越えてきた組織の概要を知ると、今ここにいる自分を改めて思うことは、私自身の五十年の歴史と重ねてみて、これから先、高齢化で会員数の減少傾向や活動の担い手の問題と課題も多く、将来へ向け大きく変わっていくことを強く感じました。

交流会では人と人の繋がりの大切さと、自地域の活動を別角度からみえたのも興味深かったです。大阪支部協の活動状況をつましく伝えられなかったことへの後悔は残りました。

価値観の多様化で違いが受容されにくい社会となっている中、対等な交流ができる場づくりとしての退職者の会の役割を感じた交流会でした。

俳句・川柳のコーナー

- 一、藻の花や水底の唄聴き分けむ
 - 二、牛蛙雨水導管響きをり
 - 三、岩を跳ね水したたかに滝壺へ
 - 四、分け入りて水無瀬の滝の白さかな
 - 五、万緑や稚児の一步は左から
- 俳句：長田 正紘（北摂ブロック）

- 一、長生きや妻が逝くとは想定外
 - 二、妻孝行今は念仏だけとなり
 - 三、死のせまるセミを見習えあの元氣
 - 四、念仏を唱えているのかもセミの声
 - 五、念仏にセミも合唱ありがたや
- 川柳：中谷 省三（河内ブロック）
- 一、寂しいやらホットとするやら無い予定
 - 二、誰一人迷うことなく行くあの世
- 川柳：林 輝美（河内ブロック）

編集後記

▼民主党時代の総理大臣菅直人さんの「維新政治を斬る」という冊子を手にした。維新が世間では大きく話題になっている。しかし、政治姿勢は自民党予備軍よりも怖い戦略を描いている、要注意。維新の本質は、カジノ・イソジン・核武装

①カジノは国民を幸せにしない
②大阪のコロナ対応は全国最悪第七波：と切り捨てる。これを見ると、勤労者・生活者・納税者の立場に立つた政党ではないこと。身を切って、機能不全になった大阪。埋め立ての費用は、カジノで儲けて返済というどんぶり帳簿。

結果、大阪市民はやはり、大阪都構想に二度のNOを突き付けた。そろそろ目を覚まししょうよ!!大阪府民の皆さん▼他方でも大阪湾に飛来する野鳥の群れに松井大阪市長は、渡り鳥絶滅危惧種が、勝手に飛んできたものをなぜ大阪市が保護するのか、あそこは万博会場予定地であり、野鳥のための干潟ではない困ると主張。南港野鳥園等、将来に残すべきものを斬り捨てる行政運営が維新政治の本質である。

いよいよ、第二十五回定期総会に向けた議論を進め、より会員に親しまれる組織に向け努力することとします。

発行責任者 中井 秀禮
編集委員長 坂田 俊郎
委員

西浦 豊（河内） 中村しげ子（泉州）
石田 禮子（北摂） 尾崎 八生（なにわ）
事務局 山田 健一 有本 正行

ありがとう基金 おめでとうございます

お誕生月にメッセージとギフトをお送りしました。(郵送されています)

6月

米寿

寺尾 昭子(河内)
村上 忠義(河内)
長峰 久恵(なにわ)
中村 政江(なにわ)
江原 演哉(河内)
北之坊嘉明(北摂)
三ツ石 帝(なにわ)

喜寿

武田	勝己(なにわ)
植村	隆夫(河内)
今西	紀昭(泉州)
小西	繁一(河内)
松浦	正孝(泉州)
鹿島	征士(北摂)
桑口	浄和(泉州)
横山	眞悟(北摂)
家村	正三(河内)
篠原	徹(北摂)
林中	昭(河内)
大道	勝男(北摂)
山本	高司(北摂)

岡崎 忠司(河内)
石崎美恵子(泉州)
水野 リサ(北摂)
吉岡 典子(泉州)
吉村 圭介(なにわ)
藤原 巖(河内)
林 秀孝(河内)
榎本 明(河内)
山崎 君男(なにわ)
中村伊三信(河内)
馬場 敏子(河内)
山田 隆夫(泉州)
上谷 建夫(なにわ)
石本 進(なにわ)
吉竹 勝一(北摂)

古希

足立	昇(なにわ)
田中	睦一(河内)
蛭子	大蔵(河内)
鍵谷	龍五(なにわ)
大森	龍己(北摂)
谷	俊治(泉州)
西	勝司(泉州)
田中	清隆(泉州)

上平	典生(泉州)
和田	義明(なにわ)
長村	敏雄(泉州)
岩井	昌雄(河内)
三井	浩二(なにわ)
石川	博敏(名張市)
足立	正明(なにわ)
竹島	恵子(なにわ)
松尾	量子(泉州)
浅田	弘(なにわ)
内田	幸裕(河内)
儀間	孝子(なにわ)
逢坂	弘子(河内)

7月

米寿

青山	勉(なにわ)
平井	順(北摂)
仲	秀宣(北摂)
大田	小夜子(泉州)
西島	一徳(河内)
勝井	裕(河内)
溝端	平(泉州)
菅野	忠一(泉州)

喜寿

佐藤 邦広(河内)
山添 信夫(河内)
山内慧美子(河内)
鍋谷 君子(なにわ)
中村 文昌(河内)
西野 良子(河内)
油谷晃史郎(河内)
丸岡 義史(北摂)
益岡 勝(なにわ)
山本ツヤ子(泉州)
濱 善史(北摂)
岡村 勝信(泉州)
伏家 輝美(泉州)
市川 淳子(北摂)
古川 清昭(河内)
吉見 昭(河内)
鍋谷 勲(なにわ)
藤田 茂男(北摂)
森 和磨(河内)
谷口 健(河内)
長沢 保男(北摂)
中井 義勝(河内)
横井 和好(岡山県)
田村 勝(なにわ)

中嶋 昌宏(北摂)
谷口 信行(河内)
中村 敏夫(河内)

古希

上原 博(北摂)
吉村 一夫(北摂)
田又 耕一(北摂)
若林 寿光(泉州)
千々岩勝美(河内)
田中 和彦(河内)
森田 裕子(なにわ)
遠山由美子(北摂)
石田 敏子(河内)
宮田 清隆(なにわ)
采井 秀高(河内)
黄倉 初子(河内)
辻埜 正國(泉州)
山内 好子(なにわ)
石川 佳祐(北摂)
小林 勝次(泉州))

人の動き

新しい仲間です

4月1日～5月31日までに、加入頂いた仲間です。

【河内ブロック】

住本	典幸
石野	直樹
石原	洋光
上野山	久雄
岡本	章
尾崎	敏
角谷	孝志
岸田	洋子
北口	利治
小林	元胤
柴田	啓次
鈴木	和実
竹中	久美子
谷口	良文
田原	幸雄

坪井	孝文
徳永	義範
富田	康之
長澤	洋
中野	和彦
西岡	伸一
西村	安博
橋田祐	一郎
林	匡
原	利行
福林	孝寿
増田	良一
松川	満
松本美也子	
宮本	昭生
森	勝利

守安 達二

山田 悦雄
横内 哲也
吉井 猛

【泉州ブロック】

荒谷	俊明
一筆	邦昭
小川	達郎
小嶋	七枝
坂本	健
神保	幸作
堂本	清美
中川	昌也
中村	毅
仲村	秀夫

中山 佳一

樋口	政彦
広田	理夫
藤井	勝浩
前田	郡次
松原	敏治
松本	光俊
山田	弘志
山本	雅信

【北摂ブロック】

内田 隆
大嶋 直子
大寺 誠也
尾崎 照男
金谷 耕二

小西 弘一

榊原 伸幸
 鈴木 信治
 田邊 敏晴
 中村 幸江
 富士崎洋子
 邊見 哲也
 粕山あゆみ
 山中 良子
 山本 恭章

【なにわブロック】

荒尾 昌弘
岩山 一益
小縄 有通
梶原 和男

久世	昌範
熊谷	尚起
倉田	幹也
五味	勇
小山	恵子
佐仲	守
玉井	安恵
中島	一雄
中島	誠一
長谷	秀行
馬場	崎秀子
比嘉	康夫
深町	明子
藤田	富士男
丸井	守
矢野	幾生
山本	隆
吉倉	久

お悔やみ申し上げます

4月27日～6月30日の間に
亡くなられた方々です。

なお、ご家族のお申し出により、
掲載を控えている場合があります。
ご理解ください。

吉野 耕市(北摂)
阿部 隆司(泉州)
塩尻 義行(河内)
橋本 昇市(泉州)
塩寄 義高(なにわ)
西山 弘(河内)
保田 幸男(なにわ)
服部 定男(北摂)
林 昭雄(河内)

矢用 昭(北摂)
吉岡 広(北摂)
吉田 光宏(泉州)
傍嶋 賢一(河内)
岡 俊一(なにわ)
生駒三千雄(河内)
稲葉 和男(北摂)
廿日岩 猛(河内)
細見 紘一(泉州)

今河 昭(河内)
草羽 昭義(河内)
柴田 幹雄(なにわ)
山本 道彦(河内)
冬頭 一雄(なにわ)
佐野喜代子(河内)
志水 秀隆(なにわ)
永塚 博(河内)

	7			2		6		
1					3		4	
		5	1			9		3
		6	4				3	
2			8		9			1
	4				5	8		
5		2			4	7		
	3		6					9
		8		1			2	

★ 網掛けの枠(3か所)に入った数字の合計はいくつでしょう？

★
ルール

- ①空いている枠に1から9までの数字のどれかが入ります。
- ②縦の列(9列)、横の列(9列)、太い線で囲まれている3×3のブロック(それぞれ9つの枠のあるブロックが9個)のいずれにも、1から9までの数字が入ります。

前回の正解は「19」

8	1	2	5	9	3	4	6	7
6	4	5	7	8	2	1	3	9
3	7	9	4	6	1	5	8	2
4	8	6	3	7	9	2	1	5
2	3	1	8	5	4	7	9	6
9	5	7	2	1	6	3	4	8
7	6	8	1	4	5	9	2	3
5	2	4	9	3	8	6	7	1
1	9	3	6	2	7	8	5	4

当選者氏名は、別紙でお知らせします。

Quoカードが抽選で当たる！
摂河泉OBパズル

★ 応募方法

- ①会報誌「摂河泉OB」に同封している私製はがきに、切手(63円を御負担願います)を貼り、投函してください。(官製はがきでも可能)
- ②はがきに「合計数字」と「郵便番号・氏名・所属ブロック名(所属がわかる方)」を記載してください。
※会員：1通(多く応募されても1通です)
- ③大阪支部協議会へのご意見・ご要望などがあれば記載してください。(今後の活動の参考にさせていただきます)

☆ 締め切り 8月15日(消印有効)

☆ 賞品 抽選で正解者50名にQuoカード(500円分)
(当選者は、会報誌：9月号に掲載予定)

解答発表は、摂河泉OB(9月号)で行ないます。

<イベント・行事申し込み>

会員専用電話：06-6451-8100・FAX：06-6136-8126

受付時間：午前10時から午後3時まで(土・日・祝日お休み)

新世界 朝日劇場にお芝居を見に行こう！

八月公演はイケメンの都若丸です。乞うご期待！！

「ジャンボ釣り船つり吉」で
鯛などを釣り、魚をすぐにお料理と
飲み放題の遅い昼食を頂きます。



実施日：8月23日(火) 雨天決行

集合時間：11時20分(全員が集まり次第劇場へ出発)

集合場所：スパワールド世界の温泉 北側階段付近

劇場開演：12時00分 昼食：14時30分(2時間)

募集人員：60名 募集期間：8月5日(金)まで

会費：3,000円 キャンセル：8月10日(水)以降全額徴収します。

注意：朝日劇場空調換気により、寒さ除けのひざ掛け、上着等を各自にてご用意ください

地下鉄御堂筋線「動物園前駅」下車より徒歩5分

地下鉄堺筋線「恵美須町」下車より徒歩5分

JR環状線「新今宮駅」下車より徒歩5分 通天閣より徒歩2分

※コロナ感染状況により、中止する場合があります。(事前のお知らせ)

主催・支部協(企画・実施 泉州ブロック)

待望のなにわグルメツアー「近江八幡と近江牛」

老舗自家牧場で愛情いっぱい育てられた「近江牛」をご堪能いただけます！！

近江牛 毛利志満



上...たなや
下...ラコリーナ近江八幡

実施日：9月2日(金) 雨天決行

行き先：滋賀県 近江八幡 集合場所：JR大阪城公園

集合時間：午前8時15分(出発8時30分)

募集人員：50名(先着順)

募集期間：8月1日(月)～15日(月) 午後3時まで

会費：7,000円 キャンセル：8月26日(金)以降全額徴収します。

帰着：JR大阪駅前周辺 午後6時予定

※新型コロナウイルス感染状況により、中止する場合があります。

※車内での飲食(酒類含む)はご遠慮ください。

企画・実施 なにわブロック

健康的な免疫力を整える 簡単なレシピを紹介します

アボカドしらすポン酢かけ



※材料(2人分) アボカド 1個
しらす 適量
ねぎ 少々
ポン酢 少々
オリーブオイル少々

※作り方 ①アボカドを半分に切り、種を取る
②種をとって穴にしらすを入れる
③ねぎ、ポン酢、オリーブオイルを掛け
出来上り

アボカドは「森のバター」と呼ばれる程脂肪分が多い。含まれる脂質はオレイン酸が主体でコレステロール値を下げる効果がある。ビタミンEや葉酸などのビタミン類やカリウムや鉄分等、更にはミネラル類も豊富に含み高血圧や生活習慣病を予防する効果が期待できます。