たまご通信　その13

豆で元気に

星野弘子
（女子栄養大学
食生活指導士1級）

コンビニやマーケットの探訪を欠かさない私だが、昨今、豆のサラダをよく見かけるようになった。外食やコンビニ弁当が多くなりがちな方の栄養バランスを整えるのに活用したい。豆を食べる利点は数々ある。家庭でもレトルトパックやドライパック缶詰を利用して、毎日少しずつ食卓にのせるとよい。

パワーと美容に

利点の1つは、豆にビタミンB群が多いことである。例えば、エネルギー切れでだるくて集中力が欠けるときに、唐揚げ弁当か焼き肉弁当にしたいと思ったら、豆料理を1品添えるのがよい。炭水化物とタンパク質の消化吸収を助けるビタミンB1とB2を摂るとエネルギーが充分に体に届いて元気になる。

もう1つのお役立ちは、豆類の美容効果であろう。食物繊維が腸を整え、お通じをよくしてくれる。大豆のイソフラボンは女性ホルモンに似た働きをするので、更年期障害をやわらげてくれる。骨粗しょう症の予防にもよい。また、タンパク質・ビタミンB群やEは美肌を保つ栄養素である。サポニン・アントシアニン・ビタミンEは、体内の活性酸素を減らし、老化を防いでくれる。ガンや動脈硬化の予防にも働く。毎日、豆を食べて艶やかな肌を保ち、ハツラツと生きたいものである。

つくってみよう

まずはゆで豆をつくろう。豆は乾物だから水に浸して戻す必要がある。6時間浸すと戻るが、小豆はほとんど変化しないから、すぐ煮はじめてよい。次の仕事は灰汁取りのゆでこぼしだが、ちょっと考えてみよう。灰汁の正体は、ポリフェノールやアントシニアンなど、体に有効な成分だから、お惣菜をつくるなら、浸し水もゆで水もこぼさない。表面に浮いてきた泡だけを取り除こう。火加減を弱くして差し水をしながら40～50分かけて煮ると、ムラなくふっくら仕上がる。煮汁をしっかり切れば、バラ凍結保存ができる。煮汁には栄養がたっぷり溶け込んでいて、おいしいので料理に使おう。花豆や金時豆は砂糖を少なめにして、豆本来の甘味を楽しむのがいい。ひよこ豆やレンズ豆はインド・中央アジアが原産地で、カレーや煮込み料理によく合い栄養価も高い。

わが家でも、ご飯やヨーグルトに入れたり、サラダ、スープにと豆を切らしたことがない。毎回違う豆をゆでて個性を楽しんでいる。もう1つの楽しみは、旅先で地方の素朴な豆に出会うこと。信州や群馬なら高原花豆がある。くらかけ豆もおいしい。東北には青ばた豆。ぶらりと出かけてみようか。

今年もやってきました

6月1日～7月31日
大腸ガン検診月間
（年に１回は大腸ガン検査を）

大腸ガンは早期であれば、ほぼ100％完治すると言われています。定期的に便潜血検査を受けましょう。

検査キットは1,000円です。容器に便を少量取り、問診票と容器を郵送することで検査を受けられます。検査結果も郵送で届きます。

班づくり月間
（お近くのお友だちが集まって
健康チェックなどを行います）

ご近所さん、お友だち、職場で班をつくりましょう！

- 「班」は保健生協の基礎になる組合員の集まりです。
- 「班」では、健康チェック、健康づくりなどを行います。また、暮らしの問題などを解決するために学習し話し合いなども行えます。
- 「班」は組合員が集まってつくる、ご近所の「絆」です。

下丸子健康体操班

大田くらしのなんでも相談会

4月23日㈬、大田区社会保障推進協議会が主催する「大田くらしのなんでも相談会」が、JR蒲田駅西口で行われました。今回が1回目です。時間は14時から15時30分までの1時間半。

相談担当は、弁護士や看護師、区議、労働組合などで、相談内容は法律・くらし・労働・医療などさまざまです。この日は23人の相談があり、若い方の相談が多くありました。

この相談会は2ヵ月に1回、第3水曜日に定例で行います。

健康相談にも多くの方が…

第２回
「大田くらしのなんでも相談会」

日時　6月18日㈬ 13:30～15:00
場所　ＪＲ蒲田駅西口
問い合わせは、大田社保協事務局
（城南保健生協内）3762-0266まで

「城南の保健」手配りボランティア募集

城南の保健は組合員と協力医療機関、事業所職員のボランティアによって、手配りで配達されています。手配りは組合員どうしの助け合いでも大変重要な活動です。手配りボランティアをして下さる方には援助金が出ます。みなさんのご協力をお願いします。

戸　越２丁目	41件	大森西２丁目17	7件
西品川１丁目19～30	45件	西六郷２丁目31～39	10件
大　崎２丁目	13件	西六郷２丁目55～59	6件
東品川１丁目６～34	9件		
北品川５丁目	7件		
南品川１丁目	6件		
南品川２丁目	6件		
上大崎１～４丁目	4件		
東五反田２丁目15	9件		
東五反田３～４丁目	6件		

『薬剤師 急募中！　薬剤師さんをご紹介ください』

地域医療をまもる薬局　（株）城南医薬保健協働
（URL）http://jyounaniyaku.co.jp/　（メール）jyounaniyaku@mte.biglobe.ne.jp

本部	〒143-0012	大田区大森東４-18-３	tel.3298-2421 / fax.3298-2422
大森薬局	〒143-0014	大田区大森中１-22-１	tel.3298-4901 / fax.3298-4904
みつぎ薬局	〒141-0033	品川区西品川２-６-４	tel.3493-1493 / fax.5434-8747
うのき薬局	〒146-0091	大田区鵜の木２-２-９	tel.5482-8931 / fax.5482-8933
目黒本町薬局	〒152-0002	目黒区目黒本町６-６-５	tel.5720-5048 / fax.5720-5049
東六郷１丁目薬局	〒144-0046	大田区東六郷１-24-16	tel.5714-4193 / fax.5714-4194
上目黒４丁目薬局	〒153-0051	目黒区上目黒４-21-９	tel.5724-4193 / fax.5724-4198
介護ショップらくだ	〒143-0012	大田区大森東３-９-18	tel.5762-8568 / fax.5762-8569
福祉タクシーらくだ 本社営業所	〒143-0012	大田区大森東３-９-18	tel.3763-0204 / fax.5762-8569

福祉タクシー　らくだ

タクシー運賃・料金は普通タクシーと同じ初乗運賃710円です。福祉タクシー「らくだ」は、車いすに乗ったまま、安全運転でお送りいたします。付き添いの方も3人までお乗りいただけます。

寝台車両の運賃は国土交通省認可料金です。
（各営業所へお問い合わせください）
営業時間　午前７時～午後７時
受　　付　午前９時～午後５時
年中無休

本社営業所
TEL 3763-0204　FAX 5762-8569