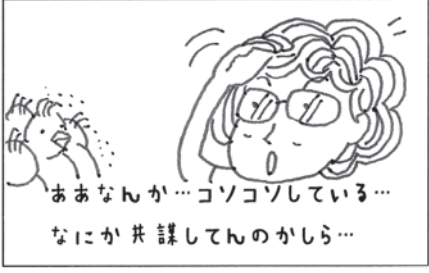


たまご通信 その45

イワシを開いてみる

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

きんぐかぞく by フィリス



遠い家並みの向こうにシュークリームを積み上げたような雲が広がっている。強い日差しは真夏のようなけれど、乾いた風がブラウスの裾をふくらませて心地よい。北へ帰るさびれた真鴨のつがい、水面をせせと漁っている。梅雨近頃のさわやかなひとときを楽しんだら私も夕食の食材を探しに行こう。

タを取り出す。水洗いしキッチンペーパーで拭く。これは煮魚にできる。さらに手開きにして料理の幅を広げよう。イワシの腹側を手に持って、中央あたりの身と中骨の間に親指を差し入れて尾の方へ、また頭の方へと指を中骨にそってすべらせる。尾のきわで中骨を折り、身を押しさながら骨を頭の方に向かって引きはがしていく。「おお取れた! 結構やれるじゃない」。腹骨が少し残ったのでつまみ取る。これで天ぷら・フライができる。

イワシの梅煮

下処理したイワシ4尾をフライパンに入れ、酒、醤油、砂糖各大さじ1・5と水150ccを入れる。魚からも水分が出るので、煮汁は魚が半分以上浸ればよい。梅干し2個もちぎって入れよう。落としぶたをして煮立ったら中火で10分くらい煮る。梅が魚臭さを取り、すっきりした酸味がおいしい。



参考文献: 『栄養と料理』2016年9月 女子栄養大学 出版部

イワシのソテー トマトソース

イワシ4尾をソテー用に下処理し、粉をまぶしてオリーブ油で焼き、皿に盛る。フライパンの油をサッと拭いてバター10g、みりんと酒各大さじ1を入れる。トマト1個を1センチ角切りにして加え、軽く炒めて塩・コショウをふって、イワシにかける。バター風味とトマトの酸味がベストマッチ。

大田歯科だより その6

源頼朝の歯周病

歯科医師 吉岡哲哉

鎌倉幕府を開いた源氏の棟梁頼朝は、一般的には落馬し体調を崩し、2週間後に53歳で死亡したと言われています。亡くなる4年前の49歳の時に歯の病に苦しんだという記載が『吾妻鏡』にあり頼朝は、歯周病であったと考えられます。歯周病は、歯周組織に生じる慢性炎症で、歯槽骨の深刻な破壊をともない、歯垢が主要な原因の1つとされていますが、多くの複合的リスク要因により発症します。歯周病は、単に局所の骨破壊をともなう炎症であるのみならず心内膜炎、アテローム動脈硬化、誤嚥性肺炎、虚血性心疾患、糖尿病、低体重児出産等のリスク因子といわれています。

歯周病患者では、口腔内の嫌気性菌自体が誤嚥性肺炎のリスク因子ですので、頼朝の場合、落馬は一過性の脳虚血発作であり、いったん回復したものの、その後も致命的でない発作を繰り返して、誤嚥し、肺炎から敗血症をきたしたと推察されています。早川智教授は結論づけています。やはり、口腔ケアが大切ということです。気になった方は歯科受診をおすすめします。

『夏休み 子ども歯みがきチャレンジ』のご案内

夏休みの2週間、正しい歯みがきのやり方を身につけ、習慣にしていけるよう、チャレンジしてみませんか?

【おすすめ方】

- ① 歯みがき講習 7月22日(土) 午後2時~4時
大田歯科のスタッフから正しい歯みがきのやり方を教えてもらいます
② 歯みがきチャレンジ 7月23日~8月4日
ご家庭で毎日歯みがき。「歯みがきカード」にご家族の方にスタンプを押していただきます。
③ チャレンジ最終チェック、表彰式、体験交流 8月5日(土) 午後2時~4時

【申込み概要】

- ◎対象: 7月22日と8月5日の両日に参加できて、自分で歯みがきができるお子様。
◎講習会場: 東京南部生協本部 会議室 (大田区西蒲田8-3-6 橋本ビル4階、JR蒲田駅南口徒歩3分)
◎参加費: 200円
◎定員: 20名 (応募者多数の場合は抽選となります)
◎講師: 大田歯科の歯科衛生士など
◎留意点: お子様だけの参加はできません (同伴者が必要です)。
普段、使っている歯ブラシをご持参ください。
保育はありません。
◎申込み方法: 城南保健生協本部に電話でお名前 (お子様と同伴者)・連絡先をお知らせください。電話03-3762-0266 担当: 阿部まで

増資のご案内

城南保健生協では健康なまちづくりのために、健康増進活動をより充実させていきます。ぜひ、増資にご協力をお願いします。

金・増資は、生活協同組合法にもとづき、生協の運動、事業を行っていく上での運営資金となります。
・出資金・増資に利息は付きませんが、生協を脱退するときには返却されます。
・増資(1口10000円)は、プラスしてお金を預けていただくシステムです。
・皆さまからお預かりした出資

事務局からのお知らせ

- ① お引越など、住所の変更がありましたら、生協本部まで連絡をお願いします。
② 城南保健生協を脱退、または減資するには、死亡の場合を除き、4月1日~12月31日までに申請をお願いします。また、申請がありました減資、脱会による返金は年度末



終了後、4月の返金となります(生協法第19条第1項及び定款10条第1項の規定により、1月~3月の期間は申請できません)。

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730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。

通常のご利用の場合、運賃のほか迎車回送料(1回300円)と時間指定予約料金(1回につき1,000円)が加算されます。

寝台車両の運賃は国土交通省認可料金です。(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
日曜日定休

本社営業所 TEL 3763-0204 FAX 5762-8569

『薬剤師さんをご紹介ください』

(株)城南医薬保健協働

(URL) http://jyounaniyaku.co.jp

Table with 2 columns: Pharmacy Name and Address/Phone Number. Includes entries like 大森薬局, うのき薬局, 東六郷一丁目薬局, etc.