

たまご通信 その50

食物繊維 摂れていますか

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

雨がみぞれに変わりはじめた水辺で、鵜がせわしなく餌をあさっている。川床のコンクリートにずんずんした棒杭が点々と並んでいる。何だろう...、早速確かめに行く。すると黒い杭の先端がぐるりと回って、長い物が2本。川鵜が大口を開けてあくびをしたのだ。10本あまりの棒杭の正体は、鵜と川鵜の群れであった。みぞれの中で頭を背のせ、くちばしを羽の下に隠して眠っているらしい。こんなたくましい姿を見せつけられると、人間の頼りなさを言い当てられた気持ちになる。寒さがストレスになり、運動不足もあって体調がスッキリしない。こんな時は食物繊維に着目してみよう。

大豆の焼きコロツケ 大豆水煮缶とマッシュポテト、コンビーフでコロツケにし、フライパンで焼く。1個から食物繊維3gくらい。キドニービーンズやひよこ豆で作るとなお良い。

きのこスパゲティ

いろいろなきのこ100gを炒め、全粒粉スパゲティと合わせれば、食物繊維14gに。味付けは酢・しょう油・みりんがさっぱりしてまろやか。

おから入りシラス大根おろし

おからパウダーと大根おろしを同量ずつ混ぜると程よく水分を吸って、さっぱり美味。酢じょう油と梅干しで。おからパウダーは食物繊維を50%含む優れたもの。クリームチーズに混ぜ、牛乳で伸ばしてパンに塗るとよい。牛乳をハチミツに変えたら子どもにも大うけ。

野菜100gと豆腐50gを出汁で煮て、ミキサーで攪拌すると食べやすいポタージュになり、食物繊維2〜3gが摂れる。

豆でくさんポタージュ

参考文献...『栄養と料理』2017年3月 女子栄養大学 出版部

きんぐいぬかぞか by フィリス



ご来場ありがとうございました

映画『この世界の片隅に』 大田区上映会に700人

1月12日(金)、映画『この世界の片隅に』の大田区上映会が取り組まれ、午後・夜間の2回で700人以上の方が来場されました。区内のさまざまな団体・個人とともに実行委員会をつくり、事務局を城南保健生協が担いました。

この作品は、『夕凧の街の国』と同じくこの史代さんへの漫画を片渕須直監督がアニメーション映画化し、2016年11月より全国公開。上映が1年以上続く異例のロングランとなっています。また、第40回日本アカデミー賞最優秀アニメーション作品賞、第90回キネマ旬報ベスト・テン日本映画第一位に輝いています。

そして、制作の足がかりとなる資金を、クラウドファンディングで一般から調達したことで知られます。ぜひ多くの皆さんにご覧いただきたいと地域上映会を企画しました。感動的なコメントがたくさん寄せられ、そのごく一部を紹介します。

●人々の暮らしが、戦争で壊されていく、愛も何もかも...。絶対に戦争をしてはならないと思いました。私の母も夫の父も戦争さえなければ命をまっとうできたと思います。1945年7月生まれで、ほとんど戦争のことを知りませんでしたので見て良かったと思います。

●8月15日で終わるものと、終わらないもの。暴力で壊されるものと決して壊されないもの。「間違っていたのなら教えてください。今のうちに」文字通りしてほしいと思った。(78歳)

城南医業保健協働 福祉タクシーらくだ サービス料金新設のお知らせ

日頃より福祉タクシーをご利用いただき、心よりお礼申し上げます。さて、城南医業保健協働は創業以来、外出にご不便を感じておられる皆さまに気軽にご利用していただくため、車イスなどの備品の貸し出し、介助料などのサービス料金をいただかない方針のもと破格の料金設定で運営を行ってまいりました。しかしながら、近年、燃料費など、諸物価の上昇により、現在の運営を続けることは困難となつてまいりました。このような状況下において、弊社ではさまざまな観点から費用削減、人員削減など経営の合理化に努めてまいりましたが、企業努力だけでは事業の継続はきわめて困難であると判断し、誠に不本意ではありますが利用料金の変更をさせていただきます。つきましては2018年2月1日より下記の料金体系での運行になります。弊社といたしましてはこれを契機にさらなるサービスの向上に努力していく所存です。何とぞ、弊社の事情をご了承のうえ、よろしくお願い申し上げます。

株式会社 城南医業保健協働 代表取締役 永田 一代

《新料金》

- 基本料金 (距離制運賃)
メーター料金 (迎車料300円、障害者割引を含む) + 予約料金1000円(予約事務手数料を含む) + 基本乗降補助料金1000円(リフト、スロープ付き特殊車両にとりまな設備操作を含む)
●特殊補助料金
室内移動補助: 段差及び室内・軽微な院内補助1000円
(例: 乗務員が車両から離れたの院内受付、病室への移動、お迎え等)
●機器使用料金
標準車いす (持ち込み可) 500円
リクライニング車いす 2000円
ストレッチャー 4000円

※福祉タクシー業務は「ドアtoドア」が原則的な業務となります。乗務員が車両を離れ、移動補助等を行う場合にはサービス時間中にタクシーメーター料金と特殊補助料金が発生いたします。
※寝台車のご利用に関しては従来どおり料金に変わりはありません。「出庫～帰庫の時間制料金」となります。
お問い合わせは 福祉タクシーらくだ 03-3763-0204まで。

『薬剤師さんをご紹介ください』

(株) 城南医業保健協働 (URL) http://jyouaniryaku.co.jp

Table with 3 columns: Name, Address, Phone Number. Includes entries for 大森薬局, うのき薬局, 東六郷一丁目薬局, みつぎ薬局, 目黒本町薬局, 介護ショップらくだ.

いっしょに宿題しませんか?

「宿題外来」

日時: 毎月第2水曜日 17時～18時 宿題などの勉強
18時～19時 食事 (毎回炊き込みご飯です)
場所: ゆたか診療所 3階会議室
参加費 無料
元小学校教諭などが丁寧に教えます
詳しくは 3762-0266 城南保健生協 横山まで