

たまご通信 その52

自炊力をつけよう

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

自炊は認知症を予防し、自立した生活を支える力となるので早くから身につけたい。外食や中食頼みでは栄養バランスが取りにくく、家計の出費もかさむので、作って食べるを習慣にしよう。

食材の下処理と保存

青菜はすぐ使わない分は硬めに茹でて水気を絞っておき、和え物、卵とじ、汁の具などに使う。冷蔵で3、4日保存できる。熱湯にくぐらせて使えばスッキリした味に。少量のだし汁が欲しいときは、茶こしにかつお節を入れ熱湯を注ぐとよい。

野菜はブロッコリー、スナップエンドウ、インゲン、ニンジン、アスパラガスなどは一口大に切って硬めに茹でて湯を切る。大きい容器に数種いっしょに保存すると、取り出しやすく残量もわかる。炒め物に、オムレツに、サラダに、スパゲティの具に、ソースで和えてお弁当に...と使い勝手がよい。冷蔵保存3〜4日可。

挽肉はラップにはきんで薄くのばし、保存袋に入れて冷凍。袋の上から箸で押さえて筋を付けておけば、欲しい量だけ折り取って使える。保存2週間、凍ったまま調理可。

いわし・あじは開きにして1枚ずつラップにはきみ冷凍する。タマネギは2〜3個を細かく刻んで袋に入れ冷凍する。完全に凍る前に袋の上から揉むと、バラ凍結状態になり使いやすい。チャーハン、カレー、スープ...何にでも。

ジャガイモは洗って暗い場所に保存。朝食時にラップに包んでレンジ加熱。ジャガバターでどうぞ。デンプンに包まれて加熱しても壊れないビタミンCが摂れる。

薄切り肉はしゃぶしゃぶ用、ソテー用など。ラップを敷き、肉を1枚ずつ広げて並べる。上からもラップをかけて軽く押さえ、保存袋に入れて冷凍。2週間保存可で、凍ったまま調理できる。脂肪が多すぎるときは、凍っているうちにハサミで切り落す。

背びれ、腹びれなど食べない部位はあらかじめハサミで切り取っておくと、高齢者や子どもにも食べやすい。保存2週間、凍ったまま調理可。

時間をゆとりのある日に買い物をして、すぐに下ごしらえをしよう。毎日の調理が短時間で済む。2003年3月 大和書房

み面倒ではなくなる。自炊ができることは家計を助け生き抜く力を育む。お洒落な生き方だと思おう。

参考文献: 『自炊術 おいしく食べて上手に節約するコツ』 ひとり暮らし生活向上研究会編

2017年度仲間増やしのまとめ

2017年度の仲間増やしは400人でした。2012年度から2015年度は、4年連続で仲間増やし目標700人を達成してきました。

一昨年度、昨年度は、さまざまなかフェや居場所が増える中で、組合員増やしなど前進した面もありました。地域訪問行動では、「組合員アンケート訪問」から、ご家族で未加入の方への加入を呼びかけました。

アンケートでは、「よろず相談があり安心」「カフェに参加したい」「機関紙をいつも読んでいます」など組合員さんの声を聞くことができましたが、目標達成には至りませんでした。

その中でも、4支部が年間目標を達成しました。

- 蒲田西支部は5人の目標で11人(220%)
● 大井支部は10人の目標で12人(120%)
● 馬込・山王支部は30人の目標で30人(100%)
● 中央・池上支部は10人の目標で10人(100%)

組合員を増やすことは、「安心して住み続けられるまちづくり」の運動につながります。組合員の「要求」からはじまる自発的な組織でもある城南保健生協は、引き続き多彩な健康づくり運動を広げる中から「組合員を増やす人を増やす」ことに力を入れ、2018年度さらに位置づけを強化し、再び700人達成に向けて取り組んでいきます。

大田歯科だより その11

金属アレルギーについて

歯科医師 疋田博昭

歯科におけるアレルギーといえは、抗生剤や麻酔薬などが思い浮かぶと思いますが、近年問題になっているのが、修復などに使う金属によるアレルギーです。薬剤のアレルギーと違い、金属アレルギーは直ちに症状が出ないことや、金属と接していない部位に発現したりするので、発見が遅れがちです。

なぜ今まで金属が使われてきたかという点、丈夫で操作性がよく形態を付与しやすいことや、何よりアレルギーの発症頻度が低いことがあげられます。口中の環境は過酷で、常に唾液に触れ、噛み合わせの負担や食物による酸等で腐食した金属が体内に入り、アレルギー反応を起すものと考えられます。

「よろず(なんでも)相談! 無料
どんな相談でも、弁護士の相談も受けられます
【品川】 毎週 火曜と木曜 10時~12時
場所 ゆたか診療所 3階応接室
●法律相談は月2回
第1水曜 13時30分~15時30分
第3月曜 10時~12時
(できるだけ電話予約を 3781-4723)
【大田】 月曜~土曜 10時~12時
場所 大森中診療所1階
●法律相談は月3回
第1水曜 13時~15時
第3土曜 10時~12時
第4水曜 13時~15時
(できるだけ電話予約を 6404-2301)

「成年後見専門相談」《無料》
ご家族が認知症になったことで、お金の管理等に困っていませんか? 司法書士が相談にのります。
場所 大森中診療所1階 よろず相談コーナー
毎月 第2水曜 13時~15時 (5/9・6/13・7/11)
(できるだけ予約を 3762-0266 担当: 横山まで)

みんなで楽しく歌いませんか? うたカフェ
日時: 偶数月の第3月曜 13時~15時
会場: ギャラリー橋本 橋本ビル3階
(大田区西蒲田8-3-6) JR蒲田駅南口より徒歩3分
定員は会場(消防法)の関係で先着60名までとなります。
参加費: 200円 (お茶・お菓子代)
第12回: 6月18日(月) 第13回: 8月20日(月)

「介護のはなしー 認知症の人への寄り添い方」
講師: 下條都賀子さん(グループホームしおかぜ所長)
日時: 5月19日(土) 13時~14時30分
場所: ゆたか診療所 3階会議室
参加費: 無料
お申込みは生協本部まで 3762-0266

車いすのまま乗車できるタクシーです 福祉タクシーらくだ
●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もなう設備操作を含む)
●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
●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
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)城南医薬保健協働
(URL) http://jyounaniyaku.co.jp
本 部 大田区大森東4-18-3 tel. 3298-2421
大 森 薬 局 大田区大森中1-22-1 tel. 3298-4901
う の き 薬 局 大田区鶴の木2-2-9 tel. 5482-8931
東六郷一丁目薬局 大田区東六郷1-24-16 tel. 5714-4193
み つ ぎ 薬 局 品川区西品川2-6-4 tel. 3493-1493
目 黒 本 町 薬 局 目黒区目黒本町6-6-5 tel. 5720-5048
介護ショップらくだ 大田区大森東3-9-18 tel. 5762-8568

大森東 しあわせ食堂(子ども食堂)
日時: 毎月第4金曜 17時半~19時
場所: 大基コーポ 301号室 (大田病院の向かいの建物です)
参加費 無料 (保護者同伴)
申込は前日までに生協本部へお電話で 3762-0266
いっしょに宿題しませんか? 「宿題外来」
毎月第2水曜 17時~18時 勉強
18時~19時 食事
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お教えします
勉強を教えられる高校生以上の方募集中です
詳しくは生協本部横山まで 3762-0266