たまご通信 その70

タンパク質＋運動で足腰丈夫

星野弘子
（女子栄養大学 食生活指導士1級）

外食を控える生活が続き、公園も児童館も静かです。お正月が来ても、郷里に帰って懐かしい人びとと交流することもなく、離れた地から声だけを届けている組合員も多くいらっしゃることでしょう。例年なら、ふるさとのお雑煮を食べていたかもしれません。寒くなりそうなこの冬ですが、田舎で食べた懐かしいおやつを思い出して、子どもたちと作ってみませんか。

おやき　長野県

稲作には不向きな雪深い地域でよく作られている焼きまんじゅうです。いまではお土産品として駅でも売られています。

材料6個分　①薄力粉120㌘と塩ひとつまみに、ぬるま湯90～100㎖を少しずつ加えて、なめらかにこねる。ビニール袋に入れて30分寝かせておくと、水分と塩が全体にまわってコシのある生地になる。②中に入れる具を3個分ずつ2種つくる。Ⓐつぶあん90㌘（市販品）、Ⓑナス1・5本を厚めのイチョウ切りにし、油で炒め、みそ15㌘と砂糖大さじ1・5を混ぜる。③生地を6等分して丸め、ぬれ布巾をかぶせておく。1つずつ薄くのばし、具を1／3ずつ包んで6個作る。④フライパンに油を引いて並べ、中火で両面を焼き、程よく色づいたら熱湯80㎖を注ぎ、フタをして水分がなくなるまで蒸し焼きにする。

おやきの楽しみは中に入れる具です。煮リンゴ、野沢菜漬、きんぴらゴボウ、お惣菜の残り…。少しの食材も無駄にせず、おいしく食べたいという気持ちがあふれています。

じり焼き　群馬県

群馬といえば、小麦の産地です。うどんや粉を使った料理がたくさんあります。丸く焼いた小麦粉にみそを包んだじり焼き、外はカリッと中はふんわり、みそと生地がよく合います。

材料10個分　①みそ40㌘と砂糖20㌘を混ぜ合わせておく。②薄力粉120㌘と重曹（ベーキングパウダー）小さじ1／4、塩ひとつまみに水130㎖を混ぜ合わせる。③フライパンでサラダ油を熱し、生地を直径5㌢くらいに広げ、みそを小さじ1くらいのせる。その上からも生地をかけて両面を焼き、軽く焼き色を付ける。

農作業の合間に食べるこじゅはん（おやつ）の定番で、田畑へ運ぶのは子どもの役目でした。

そばねっつり　山口県萩市の周辺

冬は日本海からの冷たい風が吹く山陰地方ですから、あったまる食べ物がいい。ヘルシーなのに満腹感もあるそばねっつりは夜食として親しまれています。

材料3～4人分　①鍋に水600㎖を入れ、だし昆布5㌢四方を入れて30分置く。②野菜を入れる。ニンジン60㌘と大根100㌘はイチョウ切り。玉ねぎ80㌘とシイタケ2個は薄切りに。ゴボウ40㌘はささがきに。③調味料は酒とみりん各大さじ1、しょう油大さじ2、塩ひとつまみを入れてやわらかく煮る。④そば粉15㌘を少しずつ振り入れて、とろみをつける。器に盛ってネギを散らす。

寒い冬はとろみ料理で体を温めましょう。体温をしっかり保っておくと、病気になりにくいものです。

ふな焼き　熊本県

クレープのような薄い生地に、黒砂糖をはさんだだけのふな焼きは、シンプルで飽きないおやつ。沖縄のちんびんも同様で、黒砂糖がとれるサトウキビ栽培が盛んな地方のものです。

作りやすい分量で　①薄力粉1カップと塩ひとつまみに、水1カップを混ぜる。黒砂糖50㌘は細かく刻んでおく。②フライパンにサラダ油をなじませ、お玉1杯ほどの生地を入れて薄く広げる。色が付いたら裏返して両面焼き。③黒砂糖を真ん中に細長く置いて生地を2つ折りにし、砂糖が溶けるまで弱火で焼く。黒砂糖が少し焦げたくらいがおいしいです。砂糖にクルミを砕いて混ぜてもよいでしょう。

筑後地方では、高菜漬をはさんだり、サツマイモ餡を巻いたトラ巻きがあります。皆さんの好きなものをはさんでみましょう。

田舎のおやつはその土地でとれるもの、今あるものを無駄なく使う地球にやさしい食べ物です。あなたのふるさとにはどんなおやつがありますか？

参考文献：『作って伝える　郷土ほっこりおやつ』江口恵子著・江原絢子監修　赤ちゃんとママ社　2015年2月

大田歯科だより　その24

砂糖と虫歯の甘いカンケイ!?

歯科医師　渡辺顕徳

何となく、砂糖をたくさん摂ると虫歯になってしまうということは知っていても、正しい予防法まではなかなか知らない方が多いと思います。今回は虫歯のできてしまう4つの要因についてお話します。

虫歯はさまざまな要因から生じる歯の病気です。なかでも大きなウェイトを占めるのが、①歯の質、②細菌、③食品、④時間です。つまり歯の質が弱く、虫歯菌がたくさんいて、糖を摂取し、その状態が長時間続いたときに虫歯ができやすくなります。逆に言えば、この4つの要因の1つでも阻止すれば、虫歯をできにくくすることが可能です。

具体的にいうと、①歯の質に対しては、歯磨き粉などに入っているフッ素で歯を強くする。②細菌に対しては、歯磨きなどで物理的に細菌を除去する。③食品に対しては砂糖の摂取を控えたり、代用甘味料を利用する。④時間に対しては、食後や就寝前に歯磨きをすること、などが考えられます。このように、4つの要因それぞれに対策を行っていくことで虫歯のリスクを減らすことにつながっていくのです。

笑顔あふれる1日に
―みちづかオリンピック

毎年、グループホーム虹の家みちづかでは、秋に入居者さんとそのご家族、地域のボランティアさんと職員で〝運動会〟を開催しています。しかし、今年は新型コロナウイルス感染症の影響でいつも通りに開催することはできません。さまざまなグループホームでの行事もなくなったり、毎年参加していた南部音楽フェスタも中止となり、寂しいかぎりです。

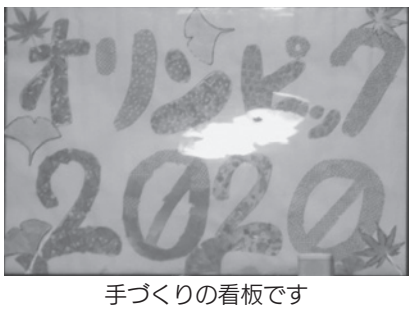
何とか入居者さんが楽しめる行事ができないかと考え、今年はご家族やボランティアさんに参加してもらうことはできませんが、運動会を行うことにしました。

今回の名称は〝みちづかオリンピック2020〟。11月13日㈮、会場はみちづかの中で、入居者さんとその日に勤務の職員だけで行いました。

開会の言葉にはじまり、玉入れやボウリングなどの競技を行いました。職員のフラダンスやラテンダンスなどもあり、短い時間でしたが、入居者さんの楽しそうな笑顔がたくさんあふれていました。

来年はご家族や地域の方にも参加してもらえるようになることを願っています。

入居者さんと職員で楽しく開催



手づくりの看板です

城南保健生協のLINE公式アカウントを開設しました。右記のQRコードを読み込むことで登録できます。詳細は生協本部まで。

配食サービス「けやき」の活動に携わって

名和厚子

城南保健生協の地域活動の1つとしてはじめた「配食サービスけやき」は16年になります。当時の出来事で強く記憶に残っていることがあります。

ある時、生協事務局の担当者が蒲田の方まで配達に行って、なかなか帰ってこないので、何かあったのかしらと心配していたところ、やっと帰ってきました。

「どうしたの？」と尋ねると、「利用者さんが、ベッドから落ちて動けなくなっていたので助けていました」とのことでした。けがはなく無事だったようでした。

こんなこともありました。都営住宅の利用者さん宅への配達で、チャイムを何回押しても反応がありません。出かけたのかなと思い、隣の住人の方に事情を話しお弁当を預けました。

何の連絡もないので、夜、利用者さん宅を訪問しました。すると、近所の方が集まっていました。「何かあったのですか？」と尋ねると、「お弁当は渡したけど、その後何回呼んでも出てこないのよ」と皆さん心配顔。管理人に事情を話し、警察へ連絡しました。その後、その方が部屋で亡くなっていることがわかりました。お弁当には手が付けられていなかったそうです。

今、私が思うのは、最近はこのようなことが起こらなくなりましたが、それはなぜだろうと考えてみました。それはきっと介護保険制度ができたからではないかと思うのです。これからの時代、高齢者人口が増加の一途をたどるでしょう。介護保険制度の利用料を心配せずに、安心して老後の生活を送れるような制度にしていきたいですね。

城南福祉医療協会は、無料低額診療事業をしています

医療費のお支払いでお困りの方はご相談ください

無料低額診療事業とは…経済的理由により必要な医療が受けられない方々に、安心して治療を受けていただくための制度です。

利用するためには…収入状況等確認・申請による審査のうえ、かかった医療費の保険診療分が無料または低額になります。

＜対象となる方＞　経済的な理由で治療費の支払いが困難な方

＜対象事業所・問い合わせ先＞

大田病院　03-3762-8421（医事課）

大田歯科　03-3762-0418（小川）

大森中診療所　03-6404-2301

大田病院医療相談室　いつでもご相談いただけます。また、お電話の際には「無料低額診療のことで相談したい」とお伝えください。