

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)

卵を注ぎ、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

群馬といえは、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、みそ生地がよく合います。

材料10個分 ①みそ40gと砂糖20gを混ぜ合わせておく。②薄力粉120g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130ml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5cmくらいに広げ、みそを小さじ1くらいにのせる。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。

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駆でも売られています。

材料6個分 ①薄力粉120gと塩ひとつまみに、ぬるま湯90〜100ml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。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。③つぶあん90g(市販品)、④ナス1・5本を厚めのイチヨウ切りにし、油で炒め、みそ15gと砂糖大さじ1・5を混ぜる。⑤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。⑥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

そぼろつつり 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ぼろつ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600mlを入れ、だし昆布5枚四方を入れて30分置く。②野菜を入れる。ニンジン60gと大根100gはイチヨウ切り。玉ねぎ80gとシイタケ2個は薄切りに。ゴボウ40gはささがきに。③調味料は酒とみりん各大さじ1、

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。沖繩のちんぴんも同様で、黒砂糖がとれるサトウキビ栽培が盛んな地方のもので。

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50g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、お玉一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。

参考文獻 『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 赤ちやんこママ社 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おうという事は知っていても、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

具体的には、①歯の質に對しては、歯磨き粉などに入っているフッ素で歯を強くする。②細菌に對しては、歯磨きなどで物理的に細菌を除去する。③食品に對しては砂糖の摂取を控えたり、代用甘味料を利用する。④時間に對しては、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對策を行うことで虫歯のリスクを減らすことが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、秋に入居者さんごとの家族、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ができません。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

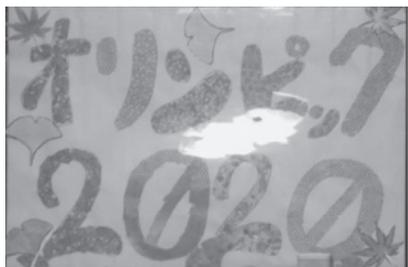
しいかぎりです。何とか入居者さんが楽しめる行事ができないかと考え、今年はお家族やボランティアさんに参加してもらうことはできませんが、運動会を行うことにしました。今回の名称は「みちづかオリピック2020」。11月13日(金)、会場はみちづかの中で、入居者さんとその日に勤務の職員だけで行いました。



入居者さんと職員で楽しく開催

開会の言葉には「ほまじり、玉入れやボウリングなどの競技を行いました。職員のリラックスやラ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ようことを願っています。

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。



手づくりの看板です

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。

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つとして始めた「配食サービス「けやき」は16年になります。当時の出来事や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浦田の方まで配達に行くと、なかなか帰ってこないのです。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。けや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

