

たまご通信 その71

電子レンジで調理

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

市に出るのがはばかられる状況になり、組合員の皆さんと会う機会もなくなって、さびしい日々ですが、時間はたっぷり生まれました。お隣の高齢の方が、ガスを使うのは不安だからと、調理を電子レンジに変えたというので私もやってみることにしました。

料理研究家の村上祥子さんは初心者でも簡単に失敗しないレシピ調理法を紹介しています。すべて一人分です。

ソーセージカレー

材料が全部揃っているカレーからはじめてみます。500mlくらい入る耐熱ガラスのボールがあるのでこれを使います(他の器でも代用できます)。ジャガイモと玉ねぎは各1/4個、ニンジン3枚、魚肉ソーセージ1/2本、全部1.5杯の角切りに。カレールー皿分を4つに切って耐熱ボールに入れる。



チキンの甘辛煮

唐揚げ用にカットしてある鶏

水150mlを注ぎ、具材も全部入れる。ラップはかけずに電子レンジ600Wで8分加熱。吹きこぼれた時のために、器の下に受け皿を重ねておく。安心です。加熱後スプーンで底からよく混ぜると、全体にとうみが付いているのでご飯にかけます。あまりにも簡単にカレーができたのでビックリです。ソーセージが甘くていい感じ。次回は豚肉で作ってみよう。レンジ調理用のフタ付き容器は、100円ショップで購入できます。あると便利です。

マグカップみそ汁

大き目のマグカップ(400

500ml入るもの)があるときみそ汁が作れます。持手が熱くならないので作業しやすく、そのまま食卓へ。玉ねぎ1/6個、ニンジン3枚、キャベツの葉1枚を1x2cm角に切り、魚肉ソーセージ1/2本を厚さ1cmに切る。材料全部をマグカップに入れ、水150mlを注いでラップをふわっとかけ、600Wで8分加熱。だし入り液体みそを大さじ1を混ぜたら完成です。おかずになる野菜たっぷりの汁です。

カレーの煮付

カレーの切り身100gには

縦に1本、骨に届くまで切り込みを入れる。耐熱皿にしょう油砂糖、酒を各大さじ1ずつ入れて混ぜ、カレーも入れて調味料をかける。盛り付けた時、表面になる方を上にして、端を開けラップをして600Wで3分加熱する。これでできあがりです。魚臭さや煮崩れがなく、やわらかく煮えておいしいです。魚の腹に卵が入っていたら、その表面の膜にも切れ目を入れないと破裂します。皮や膜があるものには必ず切れ目を入れましょう。ウインナーソーセージ、レバー、卵黄、魚などです。早い、おいしい、洗い物が少

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。



認知症Q&A

No. 41 回答はグループホーム 虹の家みちうか看護師 大澤千恵子さん

Q 認知症の祖母の面会に行きましたが、「A子はこんな子じゃなかった」と近寄って来ません。今後は、面会しない方がいいのでしょうか？

A 淋しい思いだったでしょう。認知症高齢者は、人によっては(本当はわかっていませんが)上手に取り繕って対応することもあります。お婆さまは、数年前のA子さんや思い出にある小さい頃のA子さん、目の前にいる社会人のあなたと同じ人に思えなかったのでしょうか。着ているもの、髪型も変化してきれいなおとなに成長したA子さんは、お婆さまにとっては会ったことのない別人だったでしょう。A子さんは、いつも一緒にいた中学生の姿かもしれません。こういう場合、あれこれ説明しても理解は難しいかもしれません。お婆さま

オーストラリアン

大田病院看護部

新型コロナウイルス感染症の陽性者が国内で出て1年が過ぎました。とにかく、コロナ禍の1年でした。病気の中には、私たち人間の力ではどうしようもないものは少なくはありませんが、これほど集団行動の制限が



発熱者の受け入れ(救急外来)

求められた病気が経験がありません。日本は医療レベルが世界の中でも低くはありません。では、私たち国民の健康を決める力(ヘルスリテラシー)は高いのでしょうか? 数年前の調査ですが、びっくり! 決して高くはなく、台湾、ミャンマーやベトナムよりも低い結果が出ています。小学生から保健体育の授業も受けていますが、生涯の健康を自分でどのように組立てていくのか、そんな授業にならなかったのでしょうか? 今回のコロナについても誤った情報は流れていなかったので、どうでしょうか? 私たちはとにかく手洗いを、そしてマスクと密を避け

大田歯科だより その25

誤嚥性肺炎

歯科医師 豊川康子

皆さまもどこかで耳にした言葉だと思えます。飲食物が食道でなく気管に入ることです。通常、誤嚥するとむせますが、これは誤嚥した飲食物を排出していません。年齢を重ねるとこのむせる筋力が低下します。さらには誤嚥しても、それを感知するセンサーが壊れ、むせもしなくなり、ますます「自分はむせない、大丈夫」という人ほど実は怖いのです。

嚥下障害がないか判断する簡単なテストがあるので紹介します。RSST 反復唾液嚥下テスト

- 肩の力を抜いて楽に座る
手のひらを横向きに首の前面にあてる
喉仏が入差し指と中指の間にあるように手のひらの位置を調整する
手のひらをあてたまま唾液を飲み込む
喉仏が指腹を乗り越え上方に移動した戻るのが感じる



10年前の東日本大震災の時は、ずっと公共広告ACジャパンが流れていました。今回は印象に残っていません。情報を流してくださるのは情報番組の中で大田病院の先生や、国立国際医療センターの先生などでした。情報