

たまご通信 その80

お酢は お好きですか

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

黒酢
主な材料は、大麦・ヒエ・もち米で、2〜3年熟成させるので色は褐色。長期熟成させると黒に近くなる。アミノ酸含有量は米酢の10倍あり、まろやかな酸味が香りもよい。香醋はシヤンツウの名で販売されている。

香醋の健康効果

●疲労回復、肌の潤いとハリを保つ ●肝機能を助け、血液をサラサラにして、ガン予防にも ●代謝を活発にして太りにくい体 など。1日に15〜20ミリを飲んだり、料理に使うとよい。江蘇省・鎮江特産の鎮江香醋(チンコウシヤンツウ)が有名。

紅醋

きれいな紅色は原料の紅麹の色である。紅麹は古くから漢方薬として使われており、その薬効は血行をよくして内臓を強くし、消化を助け、胃を爽快にするなど伝えられている。飲みやすくなるようかき混ぜたり、毎日飲むとよい。

トマト巻き・黒酢の酢豚 4人分

まろやかなうま味の黒酢とシヤブな味の米酢を使った酢豚を作ってみよう。

中国料理は油を多用するので、同時に酢を使うとさっぱりさせる効果がある。また、油と酢をいっしょに食べると油の粒子が細くなり、体内に行き渡ってエネルギーとして使われるので、脂肪が蓄積しにくく太りにくい体質になる。

調理に役立つお酢

酢を用いることで感じるうま味や役立つ手法を活用しよう。①防腐・殺菌の効果。②減塩のお手伝い。酢のうま味が料理の味を引き立たせるので、塩は少しでもおいしい。③さっぱり感で食欲増進。④タンパク質・コラーゲンに作用して食品を柔らかくする。⑤食材のカルシウムを引き出す効果。⑥生臭さを消す。しめサバ、酢洗いなど。⑦素材の色を鮮やかにする。酢取りシヨウガ。⑧素材の色を白くする。ゴボウ、レンコンを酢水にさらす。⑨ぬめりを取る。里芋や貝を洗う。調味料にはお酢を、野菜の下処理には安価な穀物酢を使い分けてもよい。

大田歯科だより その34 旬の食材でお口の健康を

歯科医師 山地 愉木

秋といえはやはり食欲の秋です。秋の食材にはサンマ、きのこ、さつまいも、果物などがありますが、お口の健康にもよいといわれています。サンマに含まれるDHAやEPAはコレステロールを下げ、動脈硬化などの生活習慣病を予防し、歯周病予防につながります。カルシウムは、歯の再石灰化促進と脱灰予防に効果的です。きのこに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を助けます。さつまいもや果物に含まれるビタミンCは、歯の象牙質の土台として素揚げ。レンコンは乱切りにして素揚げ。 ※揚げ衣 薄力粉大さじ3 / カタクリ粉大さじ2 / 卵1個 / 水小さじ1。 Bタレ 砂糖50g / 黒酢50g / 米酢20g / ショウ油小さじ1 / ケチャップ大さじ1 / ニンニク5g / 水溶きカタクリ粉(粉小さじ2 / 水大さじ1)。 タレの材料全部を鍋に入れ、別に水50g用意して味の調整をする。

きんかぞか by フィリス



※第34回パズルは次号に掲載します。 第33回パズルの答え わきあいあい 当選者(応募数9) 小林フミ子・坂本一雄・高杉博秋・塚本文子・横山和子

支部だより

西品川支部

6月13日(月)、三ツ木診療所で第1回目のスクエアステップ班会を開催しました。スクエアステップは、高齢者の転倒予防・認知機能向上、あらゆる年齢層の体力づくりなど頭と足を同時に使うエクササイズです。 2回目(7月4日)に開催し、10人が参加。楽しく運動ができると好評で、第1月曜13時〜13時30分での定例開催を予定しています。

海岸・八潮支部

また、青空健康相談会も月1回の再開に向けて計画しています。 6月13日(月)、三ツ木診療所で第1回目のスクエアステップ班会を開催しました。スクエアステップは、高齢者の転倒予防・認知機能向上、あらゆる年齢層の体力づくりなど頭と足を同時に使うエクササイズです。 2回目(7月4日)に開催し、10人が参加。楽しく運動ができると好評で、第1月曜13時〜13時30分での定例開催を予定しています。



七竹サークル班

鵜の木・雪谷支部

下丸子駅前にある大田区民クラブで、毎月第2・4水曜の14時〜16時、下丸子体操班を行っています。講師の方にさまざまな体操を指導してもらい、楽しく健康づくりをしています。 うのき診療所・訪問看護ステーションと連携して、新たな支部の取り組みとして毎月第4土曜14時〜15時で「うのき街歩き散歩」を行っています。詳細はうのき診療所発行の「うのきだより」でお知らせします。



マジシャンこうじ、久々のマジック

中延・旗の台支部

ダンベル体操班は、毎月第2金曜日の18時30分〜20時と毎月第3金曜13時〜15時に開催しています。参加者のそれぞれの都合に合わせて時間設定をして、昼の部と夜の部に分かれて体操を行っています。 2021年9月からオンライン交流班会「なかよしクラス班」を作り、毎月第1月曜18時30分〜19時30分で行っています。

大森西北・蒲田支部

大森西にある「ころば大森」の調理室を拠点に、毎週月曜日のお昼に「配食サービス」で手作り弁当の配食をしています。



ストレッチをして体をほぐします



下丸子体操班