たまご通信 その82

おいしい一人分ごはん

星野弘子
（女子栄養大学
食生活指導士1級）

感染症が気になる季節になりました。今年は、新型コロナウイルスとともにインフルエンザも流行するのではないかと懸念されています。新型コロナウイルス感染症が流行して3年、私たちが学んだことは、日々きちんと食べて体力を十分に養い、免疫力をつけておくのがよいということでした。食事は毎日のことですから、手早く一食を整える必要があります。インスタント食品や中食頼みでは、栄養バランスを整えにくく食費もかかります。

人生100年時代になったのはよいことですが、単身で暮らす時間も長くなりました。これからの時代は、自力でよい食事が整えられることが大事になります。少しのコツをつかめば難しいことではありません。調理道具や食材も使い勝手のよい物に変わってきています。まずは一人分の食事を整えることから実践してみましょう。今回は、フライパンで作る炒め物のおかずです。

おいしさアップのコツ

①調味料を先に混ぜ合わせておく　調味に時間がかかると、野菜から水分が出て味が決まりません。

②食材の水分をきっちり拭き取る　水が付いたままでは味が薄まります。

③調味料を熱して一気にからめる　フツフツするくらいに熱して、手早くからめます。

鶏胸肉とレンコン、ニラのみそ炒め

調味料　みそ、みりん各大さじ半分、しょう油小さじ1、水大さじ1を混ぜ合わせておく。

材料　鶏胸肉1枚の半分125㌘を一口大のそぎ切りに。レンコン100㌘は厚さ5㍉のいちょう切りにして水気をよく拭く。ニラ50㌘は5㌢に切る。他にサラダ油大さじ半分。

調理　サラダ油を熱して、鶏胸肉を焼き色が付くまで2分炒め、レンコンを加えてさらに2分炒める。ニラを加えて30秒炒めたら、フライパンの手前を空けて、調味料を入れてよく熱し全体を合わせる。

このおかずにごはんを添えれば、1食分として整います。タンパク質も野菜も十分な量です。鶏肉をそぎ切りにすると、表面積が大きくなって味がよくからみます。

サケとカブのごまポン酢バター炒め

調味料　すり白ごま大さじ1、ポン酢しょう油大さじ1を混ぜ合わせておく。

材料　生ザケ1切100㌘を5等分にして塩1㌘をまぶし、5分ほど置いて水気を拭く。カブ2個150㌘は6等分のくし形切り。カブの葉40㌘を1㌢に切り、シメジ50㌘をほぐしておく。他にバター10㌘。

調理　バターを熱してサケを皮目から入れ、両面2分焼く。カブ、シメジも加えて2分炒め、カブの葉を加えて30秒炒める。フライパンの手前を空けて調味料を入れ、よく熱してから全体を合わせる。

まろやかなバター風味とゴマの香りがよい一品です。これにごはんを添えましょう。魚は切り身なら扱いやすいです。振り塩をして臭みを取ることを忘れずに。おいしさが違います。

フライパン1つで主菜と副菜がいっしょに作れる献立は、忙しく働く人にうってつけで、洗い物も少なくて済みます。お弁当にも応用できます。水分の出にくい野菜をよく拭いて使うとよいでしょう。青菜は洗った後に半日から1日、天日干しにしておくと水分が出ないし、味が濃くなっておいしいです。

いつでもタンパク質源を100㌘くらいと野菜150㌘くらい、それに主食を合わせた食事にしていれば体調が整います。新しい1年も元気に過ごしましょう。

参考資料＝『栄養と料理』2022年1月　女子栄養大学出版部

※第35回パズルは次号に掲載します。

第34回パズルの答え
やまいはきから

当選者（応募数10）荒井好子・伊藤和子・大野孝・鯨井宣国・野舘けい子

大田歯科だより その35

歯が割れる!?

歯科医師　渡辺顕徳

歯が割れたり、折れたりすることを「歯の破折」といいます。上のほうが割れただけなら修復治療が可能ですが、歯根の方まで真っ二つに割れてしまうと治療は困難で、抜歯になってしまうことが多いです。歯が無くなるというと、年配の方の話だと思われがちですが、若くて体力がある方に歯ぎしりをする癖があると、無意識で行うことだけに抑制が効かないため猛烈な力がかかり、歯が割れてしまうことがあります。

破折を防ぐために最も重要なのは、力のコントロールです。効果が高いのが就寝中に使う歯科のナイトガード（マウスピース）で、就寝中に無意識にしてしまう歯ぎしりから歯を守ってくれます。

そして、忘れてならないのが歯科への定期検診です。歯はすり減ったり、移動したりするので、知らないうちにかみ合わせが変化して、過剰な力がかかりやすくなってしまうことがあるからです。また、知らないうちに虫歯菌が歯に入り込んで歯が虫歯になると、ますます破折しやすくなるので、大事な歯を失わないために、必ず定期検診をお願いいたします。

支部だより

大森・糀谷支部

11月7日(月)、東糀谷地域の組合員を中心に健康体操などを行う若返り班で学習会を開催しました。テーマは「認知症と難聴」で、講師は三ツ木診療所看護師で認知症ケア専門師の南まさみさんです。参加は6名でした。

認知症ともの忘れの違いや認知症と難聴のつながり、そして補聴器のことなどわかりやすくお話しいただきました。

学習では「認知症ってどんな病気?」「その予防対策は?」「認知症になってしまったと思ったら…?」「まわりに認知症の方がいた場合の対応」などでした。7名の方が参加され地域で配布したチラシをみて来られた方もいました。

補聴器の話も勉強になりました

海岸・八潮支部

11月22日(火)、南大井いこいの場で「認知症について」の学習会が行われました。講師は大田病院地域連携室看護師長の和泉純子さんです。

認知症学習会、好評でした

大井支部

11月22日(火)西大井の組合員が中心となり、「薬の飲み方」についての学習会が行われました。講師は薬剤師で生協理事でもある志田恵子さんです。参加は12名でした。

薬とは何か？　その種類はどんなものがあるのか。薬の使い方から正しい服用の仕方など話してくださいました。

大井支部では、この班を「西大井班（仮称）」として立ち上げ、定期的に学習会などを行う予定です。詳しくは支部のニュースなどでお知らせします。

新班誕生です

増資のご案内

●城南保健生協では健康なまちづくりのために、健康増進活動をより充実させていきます。ぜひ、増資にご協力お願いします。

●「増資（1口＝1000円）」は、プラスしてお金を預けていただくシステムです。

●皆さまからお預かりした出資金・増資は、生活協同組合法にもとづき、生協の運動、事業を行っていく上での運営資金となります。

●出資金・増資に利息は付きません。生協を脱退するときには返却されます。

お手続きの方法：城南保健生協本部事務所に直接ご連絡いただくか、生協理事や支部役員、協力医療機関を通してお手続きください。ご不明な点は生協本部（3762−0266）まで。

事務局からのお知らせ

① お引っ越しなどで、住所の変更がありましたら、生協本部まで連絡をお願いします。

② 城南保健生協を脱会、または減資するには、死亡の場合を除き、4月1日～12月31日までに申請をお願いします。また、申請がありました減資、脱会による返金は年度末終了後、4月の返金となります（生協法第19条第1項及び定款10条第1項の規定により、1月～3月の期間は申請できません）。

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。

利用する為には…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

大森中診療所
03−6404−2301（笠原）

大田病院医療相談室　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。