

たまご通信 その90

朝ごはんスイッチON②

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

あわただしい朝でもちゃんとご飯を食べるには、さまざまな工夫がいります。下拵えした食材があれば充実した食事になります。前日や手のあいた時に準備をしておきましょう。

具だくさんのピザトーストは食欲をそそり、たんぱく質と炭水化物が効率よく摂れる良いメニューです。前もって仕込んでおけば、朝は焼くだけです。

なっトースト

前日 ①食パンにピザソースをぬり、納豆パックをよく混ぜてパンの上に広げる。②刻みノリとピザ用チーズ20gを散らして、ラップで包み冷蔵庫へ。



8分、チーズがとけるまで焼く。

納豆は良質なたんぱく質でパンとも良く合います。

アボカドチキントースト

前日 ①マヨネーズと粒マスタード各小さじ1をパンにぬる。②アボカド半分とサラダチキン40gを、5mm厚さに切りパンにのせて、ピザチーズ20gを散らす。ラップで包み冷蔵庫へ。

翌朝 ラップをはずしてオープントースターで焼く。アボカドのまろやかさとチキンのボリューム感が美味しい一品です。サラダチキンはたまご通信その89参照。ピザトーストはソースと具材をアレンジすれば、チーズが美味しくまとめてくれます。冷凍保存もできます。

朝は洗い物を減らしたいから、一皿ご飯でたんぱく質と炭水化物が摂れたら安心です。

しらす豆腐丼、レンジ玉子添え

作り方 ①豆腐を半分に分切り、強火で油炒めにし、シラス干し20gも加えてサッと炒める。②ご飯を盛って具をのせ、しょう油小さじ半分をかける。豆腐の歯ざわりが楽しい丼です。これにレンジ玉子を添えると、

栄養がいっそう充実します。作り方 マグカップに水50mlを注ぎ、卵1個を割り入れて、電子レンジ500W50秒加熱(ラップ無し)で半熟に仕上げるとよい。湯を捨てご飯にのせる。

サバ雑炊

作り方 ①なべに材料を入れて火にかける。水150ml/サバ水煮缶を汁ごと半分/ご飯150g/ねぎ斜め切り適宜/乾燥カットわかめひとつまみ/②煮立ったら1分煮る。解き卵1個をまわし入れ、塩少しで味を整え、ごま油小さじ1を入れる。

エネルギーもタンパク質もしっかり摂れて、元気になる朝ごはんです。ご飯は1食分ずつに分けて冷凍しておきましょう。

毎日の食事が体をささえています。少しの工夫で欠食を無くし、栄養不足による不調を解消しましょう。※レシピの材料は1人分です。

参考資料「栄養と料理」2022年4月女子栄養大学出版社



「核兵器のない世界」の実現へ

3・1ビキニデーに参加して

大田原水協 鎗田 伸司

アメリカの水爆実験で第5福竜丸が被爆し70年を迎え開催された「3・1ビキニデー」に大田から4名が全国から千名を超える人達が参加し、オンライン参加も400件を超えました。29日の全体集会の基調報



大田からの参加者

告で、このビキニデー集会を皮切りに、広島・長崎の被爆80年にあたる来年開催の原水禁世界大会までを「非核の日本をめざす全国キャンペーン」とすることが提起され、日本政府も核兵器禁止条約への参加を、「核兵器のない世界」の実現、のための運動を盛り上げていくことが確認されました。ここ大田区・品川区からも「核兵器のない世界」の実現という新しい世界史を創る運動を担いでいきたいと思います。

「月1ウォーキング・まち歩き」の会

毎月1回、心と体の健康のため楽しく歩いてみませんか？
・歩くコースは大田区が品川区のどこかです…。どこを歩くかは当日までのお楽しみ。参加者が通りたい場所を現地で募集。
・開催日時は毎月第1水曜日 10時～12時
・集合/解散場所は本紙で随時お知らせします。
・参加費100円(行事保険料など)/健康シールカードを進呈
参加申し込みは生協本部まで 03-3762-0266 (受付は月曜～金曜9時～17時)

「まち歩き」日程(集合時間は10時です)
第36回 6月5日 京急平和島駅改札(集合)～労災病院(バス停解散予定)
第37回 7月3日 東急池上線千鳥町駅改札(集合)～久が原駅(解散予定)
※8月以降の詳細は次号で掲載します。

「よ3ず(なんでも)相談」無料

どんな相談でもできます。弁護士の相談も受けられます。

【品川】毎週火曜と木曜 10時～12時
場所はゆたか診療所3階 応接室(品川区豊町4-18-21)
相談担当は
火:植田栄一(城南保健生協理事長) 木:橋本雪子(看護師)
・法律相談は月2回(要電話予約03-3781-4723 ゆたか診療所)
担当は串山弁護士と富沢弁護士(五反田法律事務所)
第1水曜 13時30分～15時30分 第3月曜 13時～15時
【大田】月曜～金曜 10時～12時
場所は大森中診療所6階 聴力検査④(大田区大森中1-22-2)
相談担当は
月:宮田富美男(社会保険労務士)
火:前沢淑子(生協常務理事・中央社保協事務局次長)
水:村松 茂(生協常務理事)
木:色部 祐(社会保険労務士・生協理事)
金:第1=清水 洋(元大田病院事務長) 第2=医療社会課
第3=看護師(大田病院)
第4=大澤千恵子(看護師・認知症専門相談) 第5=介護保険室
法律相談は月2回(要電話予約03-6404-2301 大森中診療所)
相談担当は佐藤弁護士と早瀬弁護士(東京南部法律事務所)
第1・第4水曜 13時～15時 会場は大森中診療所6階「小児科②」
お薬相談(相談担当は大森薬局薬剤師)と歯科相談(相談担当は大田歯科医師)、成年後見専門相談(司法書士)は、まずお電話を(03-3762-0266 城南保健生協・横山まで)。相談日と時間の調整させていただきます。

第49回通常総代会にあたって

総代選挙告示
総代選挙規約に基づき、総代選挙を実施します。総代に立候補しようとする組合員は、総代選挙管理委員会(生協本部)に氏名・地域(職場)を記入して届けてください。
・立候補資格は組合員で、2024年3月31日現在組合員であること。
・届出期間 2024年5月1日～5月31日
・選挙方法は選挙区定数を基に選挙区ごとの投票で行う
・届け出、問い合わせ先は総代選挙管理委員会事務局
城南保健生協事務局 大田区大森東4-6-15-101
電話 3762-0266 FAX 3762-0239
総代会日程
日時:6月29日(土) 午後1時～4時30分
会場:大田区産業プラザPIO コンベンションホール

役員推薦希望の申し出について
役員改選にともない、定款20条および役員選任規約に基づき、次期役員を選任を行います。立候補する組合員は所定の申し出書に記入の上、役員推薦委員会に提出願います。
・立候補資格は組合員
・届出期間 2024年5月1日～5月31日
・選任の方法は役員推薦委員会で役員選考基準に基づき審査を行います
・届け出、問い合わせ先は役員推薦委員会事務局
役員推薦委員会委員長 倉茂信吾