

「心と身体の健康に」 月1ウォーク まち歩きの会報告

文・塚本 茂

第40、41回

40回目のまち歩きの会は、10月2日に開催し参加は26名でした。

今回は東急大井町線中延駅からスタートし、中延(源氏前)、旗岡八幡神社、旗の台、池上線旗岡(はたがおか)駅跡、立会川にフタをして暗渠(あんきよ)と

なっている立会道路、葛原(かつはら)神社、摩耶寺などをたどり東急目黒線西山駅前広場まで約3・6kmのコースを平安時代の源氏伝承に関する地名を確認しながら歩きました。

41回目のまち歩きの会は、11月6日に開催し参加は30名でした。

平安時代、東国の反乱を鎮めるために集まった源頼宣・頼光兄弟などが率いる兵は旗岡八幡神社の高台や旗の台あたりに陣を張り、源氏の白旗が立ち並んだことから旗岡(はたがおか)や旗の台の地名が。また、旗岡八幡神社の東側は源氏の陣地のこととで源氏前(小学校、図書館など)と呼ばれていたとする説があります。

歩きました。



みんなで楽しく歩きましょう 毎回30名くらいが参加しています！ 「月1ウォーキング・まち歩きの会」

「まち歩きの会」日程 (集合時間は10時です)
第43回 2月5日 京急線糎谷駅改札前集合～京急線糎谷駅解散予定
第44回 3月5日 東急目黒線不動前駅改札前集合～中目黒駅解散予定



11月6日まち歩きの様子

※4月以降の詳細は次号で掲載します

▶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)

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か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



12月4日まち歩きの様子

独り言 ⑩

鏡 政子

「早くお正月がこないかな」と待っていたのは幼稚園の頃だった。あの戦争に負ける前は、「お正月」に全員が「ひとつ」歳をとった。生まれた時が一つ。12月生まれの子は数日で二つになる。76才のお祖母さんは77才お寿のお祝い。現代の様に誕生日会等しない。母が「今日あなたの誕生日よ。何か食べたい」と聞かれ「ちらし寿司」とこたえたのを思い出す。時代は変わって誕生日にデコレーションケーキ、クリスマスにクリスマスチャンでもないのでデ

コレーションケーキ、クリスマスツリー。冬至でカボチャを食べるよりハロウィンで近所迷惑な大騒ぎ。これもキリスト教の行事。お国柄を越えて楽しむのは悪くない。宇宙から国境は見えない。地球は一つだと言う。日本はここからこまどとならなければ、パスポートもなく行きたいところへ行ける。ここからこまどという国境がなくなれば宗教も好きなのを選べばいい。戦争をする必要もなくなる。という初夢でもみたいな。

たまご通信 その94

「作りおき素材で腸活ごはん」

星 野 弘 子
(女子栄養大学 食生活指導士1級)

いよいよ寒さも本番です。腸活ごはんは腸内細菌を元気に育て、活発に働かせると免疫力が上がって、感染症予防になります。

水溶性食物繊維や不溶性オリゴ糖の多い食材が良いと、前回書きました。豆、海藻、野菜、全粒穀類などを積極的に取り入れましょう。ちょっと手間のかかる食材でも、下拵えだけ済ませて保存しておく、忙しい時にすぐ食事が整います。

わかめストック
塩蔵わかめは塩抜き、もどしの手間がかかります。「もどしわかめ」にしておく、便利です。わかめ100gを洗って水に5分浸したら、きつく絞って2〜3cmに切り保存する。スープにあえ物に、いため物にとすぐ使えます。

④わかめのガーリック炒め
オリーブ油を熱して、にんにく、赤とうがらしで香りを立て、もどしわかめ150gを炒めて塩を少し。あとを引くおいしさです。

⑤わかめと小ねぎのチーズ
オムレツボールに卵3個、牛乳大さじ3、塩・こしょう各少量を混ぜ、もどしわかめ100g、ピザ用チーズ40g、小ねぎ6本を小口切りにして混ぜ、直径20cmのフライパンで両面焼きに。

⑥ほうろく
「ほうろく」は下拵えに手間がかかるので、まとめて「ゆで裂きほうろく」にしておく。アレンジ自在です。ほうろく2〜3本をよく洗って10cmに切り、ひたひたの水と塩少々を入れ、中火で水がなくなるまでゆでる。めん棒でたたいて、ざっくり裂いておく。味が良くておいしいです。

⑦天ぷら粉を水で溶き、あおさ少量を入れて、ゆで裂きほうろく90gを食ゆで裂きほうろく90gを食ゆで裂きほうろく90gを食

⑧おぼろの磯辺揚げ
天ぷら粉を水で溶き、あおさ少量を入れて、ゆで裂きほうろく90gを食

⑨おぼろの磯辺揚げ
天ぷら粉を水で溶き、あおさ少量を入れて、ゆで裂きほうろく90gを食

⑩おぼろの磯辺揚げ
天ぷら粉を水で溶き、あおさ少量を入れて、ゆで裂きほうろく90gを食

⑪おぼろの磯辺揚げ
天ぷら粉を水で溶き、あおさ少量を入れて、ゆで裂きほうろく90gを食

⑫おぼろの磯辺揚げ
天ぷら粉を水で溶き、あおさ少量を入れて、ゆで裂きほうろく90gを食

⑬おぼろの磯辺揚げ
天ぷら粉を水で溶き、あおさ少量を入れて、ゆで裂きほうろく90gを食

少量を加えフタをして中火にかける。蒸気が上がったから混ぜながら水分をとばす。使い方は豊富です。きのこチーズトーストに、ご飯に炊き込んで、白あえ・サラダ・キムチと混ぜて、納豆と混ぜて、スパゲティの具材に。シャキッとした食感もあります。
にんじんストック
アレンジ自在の「蒸しにんじん」を常備しておく、毎日の食事作りに大活躍します。にんじん3本をせん切りにして鍋に入れ、水大さじ2、油大さじ1、塩少し入れて全体を混ぜ合せ、ふたをして中火にかける。蒸気が上がったから混ぜて、しんなりすれば良い。サラダ・白あえ・ナムル・キャロットラペ・サンドイッチの具に、炊き込みご飯に。食卓においしさとして色どりを添えてくれます。
食物繊維たっぷりのは、腸内の有用菌を元気に働かせて便通が良くなり、生活習慣病の予防にもなります。ストック食材を活用して冬を元気に乗り切りましょう。

参考資料「栄養と料理」2022年・1月・12月

女子栄養大学出版部
*どのストック食材も冷蔵で4〜5日保存化。