

# ちよと... ひといき!

## 保健婦タイム



### わが家のアイドル

弟思いの慧君。強くてやさしい人になっ  
てね。  
(母・郁代)



慧くん (掛瀨)  
重岡 平成5年1月21日生

### 保健ミニ知識

#### 成人病を予防する 食生活の見直し(その2)

老化を遅らせ、若さを保つ  
ために欠かすことができない  
のが、バランスのいい食事で  
す。  
質問1・昨日の夕食を思い出  
して下さい。何種類の食品を  
食べましたか?

※「ご飯とおかず」という日  
本独特の食生活のよいところ  
は食品からまんべんなく栄養  
素が取れることです。一日に  
三十品目の食品を取るよう  
心がけましょう。面倒でも一  
度食卓で確認してみましょ  
う。  
質問2・魚と肉どちらを多く  
食べますか?  
※魚と肉は脂肪の性質が異な  
ります。魚の脂肪にはコレス  
トロールを減らし動脈硬化を  
防ぐ働きがあります。  
質問3・牛乳を飲みますか?  
※牛乳・小魚・大豆にはカル  
シウムが豊富です。カルシウ  
ムは骨粗鬆症をはじめ、イラ  
イラを抑え、ストレスの緩和  
にも役立つと言われていま

### 味なはなし

食生活改善推進員

原田 利子さん(山根)



#### キスの変り揚げ

材料(4人分)

- キス 大8尾、小エビ 40g
- しいたけ 4枚、人参 40g
- さやえんどう 8本、豆腐
- 2丁、揚げ油 適量、ケチャッ
- プ 少々、粉さんしょう(塩を  
混ぜる) 少々

- A 酒 小ざし、しょう
- ゆ小ざし、塩小ざし、
- しょうがしほり汁(二分)、
- 片栗粉 大ざし2

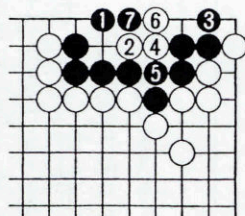
#### 作り方

- ①キスは背開きにし、中骨と  
内臓を除き洗って布巾でふ  
き、油をふりかけておく。
- ②エビ、しいたけ、人参、さ  
やえんどうを各々みじん切  
りにする。
- ③豆腐の水気を絞って、すり  
鉢でよくすり、その中にA  
と②の材料を混ぜ入れる。
- ④キスの身に片栗粉を薄くま  
ぶし、③の材料を詰め、中  
温で揚げる。
- ⑤盛り付け、好みでケチャッ  
プ、粉さんしょうをつけて  
食べる。  
レモンを添えるとおいしく  
いただけます。

### おハガキ 大募集!

みなさんからのおハガキを  
待っています。  
ペンネームでも結構です(自  
治会名、氏名もお忘れなく)。  
掲載させていただいた方には、  
記念品を差し上げます。

詰碁正解■黒1コスミが好手で以  
下黒7までナカ手防ぎのセキ生  
き。

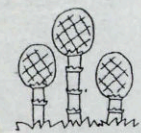


## 文芸

### 油谷 俳壇

日に眠り水に覚めをり猫柳  
寒鴉蒼天曇るほどに群れ  
友禪を流して加賀に早き春  
早春の山ふくらみて夢満つる  
早春や篋竹ならぶ大千潟  
ふしくれし指に思い出針供養  
何事もなきが幸せ老の春  
早春や開発進む過疎の里

### 油谷 短歌会



岡本 月敲 時化明けの海に乗り出す漁夫ら漁場選択は直  
藤永千鶴子 感にあり 藤岡 豊  
久永多喜也 木々の実の山に多きか鶴の今年は見えずわが  
黒瀬 静江 さ庭辺に 岡村ツユ子  
藤田石灯子 抗うを楽しむがごと鴉らが流されにつつ強風  
吉村 節子 を行く 原田 勉  
福山スミエ 灯籠に積りし雪はとけずして庭のあちこち犬  
三宅よしえ の足跡 重田 幸子  
まちがいの電話一つありしのに雪の一日は  
暮れゆかむとす 上永 政雄  
さきがけて椿一つが花ひらき朝の窓の明る  
なりぬ 町田 敏夫