

ちよと... ひといき!

保健婦タイム



わが家のアイドル

いつまでもお姉ちゃんと仲よく、健康で
思いやりのある子に育ってほしいと思います。
(母・朋子)



のぞみちゃん(長久)
岡崎 希美ちゃん
平成6年9月29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)

一度身につけてしまった味の好みというものは、なかなか変えられないものではありません。塩分を減らすためのヒントは、日常生活の中に隠れています。

質問1・漬物には醤油をかけるものとしていませんか?
※塩分の取り過ぎは高血圧や胃がんを招く原因といわれます。自ら意識して塩分を控えるようにしましょう。

質問2・ひとりで食事をするとなると、簡単に済ませたくなるものですが、自分で味つけを調節しながら作るようにしていま

すか?
※一般に外食や、出来合いの総菜は味つけが濃いいわわれています。なお塩分は、ハムやチーズ、かまぼこなどに含まれています。

質問3・アルコール類の飲み過ぎはありますか?
※酒にはつまみがつきものですが脂っこいもの、塩辛いものばかり食べては肥満や高血圧が心配です。肝臓の働きを助ける蛋白質やビタミンB群が含まれる肉、魚、卵、チーズなどを上手に取り入れましょう。

味なはなし



食生活改善推進員
山本フヂ子さん(申畑)

五目おから

◆材料(4人分)

おから 150g、ちくわ 1本、人参 40g、ごぼう 30g、ねぎ 1本、干しいたけ 2枚、砂糖 大さじ1、しょうゆ 大さじ1、酒 大さじ1、油 大さじ1、だし汁(しいたけのつけ汁) 70cc

◆作り方

①ちくわは縦半分にし、小口切りにする。ごぼうはさがき、人参は短い千切り、ねぎは小口切り、干しいたけも千切りにする。(し

物で工夫してみてください。)

おからは、豆腐を作る時の副産物で食物繊維をたくさん含んでいます。中に入れる具も身近にある物で工夫してみてください。

エネルギー 一一五キロカロリー
たんぱく質 五・一g
脂肪 六・〇g
塩分 〇・七g

いたけのつけ汁はとっておく)
②鍋に油を熱し、ごぼう、人参、しいたけを入れ火が通ったら、おから、ちくわを入れパサパサになるまでよく炒める。
③だしと調味料を入れ全体に火を通し最後にねぎを加えて混ぜ、火を止める。(少しやわらか目が食べやすいので好みによりだし汁を少し多めに入れても良い)一人当たり

おハガキ 大募集!

みなさんからおハガキを待っています。

・イラストコーナー イラストをハガキの裏いっばいに描いてください。
・読者の声コーナー
・町民伝言板 「うちやん誕生日おめでとう」など。
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。

詰将棋正解 ■1二角打、同飛、同角成、3二玉、3三桂成、同玉、3四飛、同竜、2二馬まで9手詰め。

文 芸

油谷 俳壇

芽柳の色ある風のなびきをり
芽柳に今朝の雫も加わりて
芽柳に触れ再会の歩をはこぶ
芽柳の道スカーフの走り行き
母と娘の楽しき声や雛飾る
植林に餘生を託し杉植える
いくたびも涙返りつ、山蒼む
白梅や共に生きたる聖四代

油谷 短歌会

岡本 月敲 紫をふわりと巻ける寒あやめ明日は開かむ梅
福山スミエ 咲く下に
藤永千鶴子 老いどちが歓声あげて打つ球の赤青ころがり
中原 典子 老いをもとばす
吉村 節子 めずらしく小鳥の声のこぼれきて姿探さむと
三宅よしえ 裏木戸に立つ
久永多喜也 枝うつり啼くうぐいすの声透る草取る我を旁
黒瀬 静江 る如く
白桃の蕾脹らみ今日明日に開花ならむと思え
ばまた雪
真紅なる兄の形見のこのジャケットツボを守らせ
と袖通しをり
岡林 恂子
山本八千代

