



ヘルシーで安い
いわし料理

いわしの
梅酒煮、



兎渡谷 坂田 敏子さん

脂肪酸にはオレイン酸、リノール酸、DHAなどたくさん種類がありますが、魚の油にはEPAが多く含まれています。コレステロール値を下げる。血液の流れを正常に保つなどの働きがわかっています。そんなEPAを多く含むいわし料理をご紹介します。

<材 料> 4人分

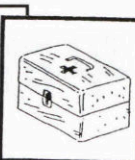
- いわし 4尾
 - しょうが 1片
 - A { 梅酒 カップ1
 - 水 カップ½
 - しょうゆ 大さじ3
 - 梅酒の梅 2個
- つけ合わせ
- オクラ 適宜

<作り方>

- ① いわしは頭を落として、内蔵を抜き、腹の中を手早く水洗いして水気をふき取る。
- ② しょうがは皮つきのまま薄く切る。
- ③ 鍋の中にAの材料と②のしょうがを入れて強火にかける。
煮立ってきたら①のいわしを並べ入れ、中火で10～15分煮る。ときどき鍋をゆすり、煮汁をすくっていわしにかけながら照りよく煮る（煮汁がなくなったら湯を少し足す）。
- ④ オクラを洗ってヘタを落とし、塩ゆでにする。
- ⑤ ③のいわしを器に盛り、煮汁をかけて④のオクラをつけ合わせる。



保健婦だより



生活習慣から病気はつくられる！

今年も残り1ヶ月となりました。ここで一度自分の生活を振り返ってみましょう。(次の質問にハイ・イイエで答えて下さい。)

<質 問>

- ① 毎日朝食を食べていますか。
- ② 毎日7～8時間ぐらゐの睡眠をとっていますか。
- ③ 栄養のバランスを考えた食事をしていますか。
- ④ タバコを吸っていませんか。
- ⑤ 運動やスポーツを定期的に週1回以上行っていますか。
- ⑥ ほとんど毎日多量のお酒を飲んでいませんか。(多量のお酒：日本酒なら2合以上、ビールなら大ビン2本以上)
- ⑦ 1日の平均労働時間は9時間以内ですか。
- ⑧ ストレスは多くないと思いますか。

<判 定>

- 健康的な生活習慣合格圏
(ハイが7～8個)
このまま続ければ健康で老年期を迎えることができるでしょう。
- 健康的な生活習慣安全圏
(ハイが5～6個)
もう少し頑張つて合格圏をめざしましょう。
- 再考を要す
(ハイが0～4個)
今すぐにも生活習慣を改める必要があります。

いかがでしたか？ハイの数が多いほど健康的な生活を送っていると判断できます。

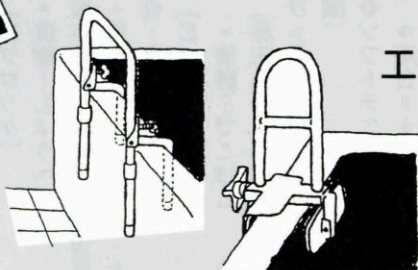
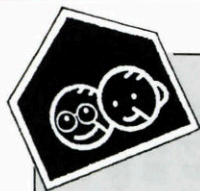
生活習慣が悪いと、次のような病気になり易くなります。〔()内は良い生活習慣の人と比べた場合の病気の発生倍率を表しています。〕

- ① 栄養摂取のバランスを考えていない
↳ 糖尿病 (4倍)
- ② タバコを吸う
↳ 脳卒中・心筋梗塞 (5.8倍)
- ③ ストレスが多い
↳ 胃潰瘍・十二指腸潰瘍 (6.8倍)

たかが習慣、されど習慣です。この度厚生省も「成人病は習慣病」と改めて発表しました。

若い頃は、多少体に悪いことをしてもすぐに体に出てくるわけではないので生活習慣を直そうとしない人も多いでしょう。しかし、そのつけは中年期から老年期にかけて必ずやってきます。その時になって後悔しても体はもとには戻りません。若い人も油断は禁物です。いくつになっても健康な生活が送れるように生活習慣を見直し、また定期的に体のチェックを行っていきましょう。

介護用品紹介コーナー



工夫しだいで
らくらくお風呂

バスタブ用手すり

湯ぶねのふちにつける
タイプの手すり。

1万～5万円