



豚肉は紅茶でゆでるとアクが  
抜け、肉の色、香りがよくなる。  
冷蔵庫で10日ぐらい保存でき、  
とても調法しています。

食生活改善推進員

檜垣 和子

(新町)

## 豚肉の紅茶煮

### ＜材 料＞

- 豚もも肉 500g か2本
- 紅茶ティーバッグ 5袋
- つけ汁
  - 酒 1／3 カップ
  - 酢 1／3 カップ
  - しょう油 3／4 カップ

### ＜作り方＞

- ① 豚肉はたこ糸で縛り、形を整える。
- ② 鍋に肉が十分にかぶるくらいの湯を沸かし、ティーバッグを入れる。
- ③ 沸騰したら豚肉を入れ中火よりやや弱めの火で40分くらい煮る。
- ④ 竹ぐしを中心に刺して澄んだ汁が出れば火が通っている。
- ⑤ つけ汁の材料を合わせ、熱いうちに肉をつけ込む。
- ⑥ 冷めたら冷蔵庫に入れて時々裏返す。

こんにちは保健婦です

### 寝たきり老人

#### ゼロをめざして

寝たきりのお年寄りには現在約20名、病院に入院しておられる方を入れると40人になります。寝たきりになってしまうと、本人はもちろんのこと家族にとっても大変なことです。国では「寝たきり老人ゼロ作戦」をスタートさせました。今月は「寝たきりは予防できる」について考えてみましょう。

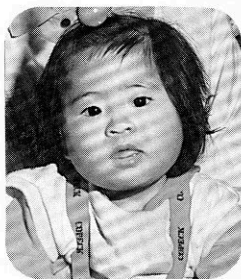
Q「寝たきり老人」とは、どのような状態のことをいうのでしょうか。

A マヒや骨折などのあとや、高血圧や糖尿病などの慢性的病気のため、本人が生活意欲をなくして「寝込んでしまう」ことです。また、まわりの人が大事をとりすぎて「寝かせてしまう」こともあります。つまり「何もしようとしなくて、いつもふとんにもぐり込んで寝ている状態」のことです。病気やケガの状態やお医者さんの指示で「動かさない、

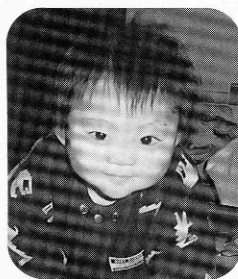
動けない」ということとは異なります。

Q どうして「寝たきり」になるのでしょうか。

A 老人側も、介護する側もその引き金となる場合があります。老人が寝たきりになることを「当たり前のこと」「仕方ないこと」と考えてしまったり、介護する人も本人を思いやる気持ちにはたらいで、「安静がなにより」と思い込んでしまったり。そのために、気がつかないうちに「寝たきり」になってしまうことが多いのです。

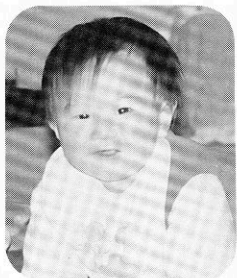


上永 真愛さん  
平成2年5月26日生まれ  
(両親) 育生・和美  
野田北  
・みんなに好かれるいい子になってね。



早川 翔くん  
平成2年5月20日生まれ  
(両親) 丈晴・範子  
黄波戸  
・よし、行くぞ、未来に向かかって!!

えがむだじすき



永尾 義仁くん  
平成2年5月29日生まれ  
(両親) 和晴・峰子  
黄波戸  
・みんなに好かれる子になあれ。

・Try to everything you can.  
God bless you, Chhiro! Our little one.

田中 千尋さん  
平成2年5月28日生まれ  
(両親) 直・裕子  
上城

