



食欲のない時に “中華風鉢蒸し”

宗頭 深田 文子

まだまだ残暑が続く、食事の手抜きになりがちですが、時には、元気を出して作ってみませんか。冷やして食べてもオツですヨ。

《材料・4人分》

- 白身魚（かます等）… 100g
- 卵 $\frac{1}{2}$ 個・生姜汁小さじ1・塩小さじ $\frac{1}{2}$ ・パン粉大さじ1・片栗粉大さじ1・小麦粉大さじ1}
- しめじ… 100g ・人参… 小 $\frac{1}{2}$ 本
- 銀杏… 8～12粒
- 卵汁（湯カップ $\frac{1}{4}$ ・固形スープの素1個・卵5個・牛乳カップ $\frac{1}{4}$ ・塩小さじ $\frac{1}{2}$ ）
- あん（水カップ1・固形スープの素1個・酒大さじ1・砂糖小さじ $\frac{1}{2}$ ・水溶性片栗粉少々）

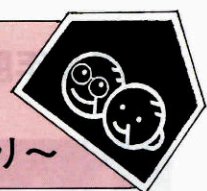
《作り方》

- ①魚の骨と皮を取り、スピードカッターに入れ、溶き卵、調味料を加え、すり身を作る。
- ②すり身を小さめのだんごに丸め、熱湯に入れてゆでる。
- ③卵を溶きほぐし、固形スープの素を湯で溶き、冷ましたスープと牛乳、塩を加え、裏ごし器でこす。
- ④銀杏はゆで、しめじは2本ずつにさき、人参はもみじ型に抜き堅めにゆでしておく。
- ⑤大鉢に、卵汁を注ぎ入れ、湯気の立った蒸し器に入れて10分蒸す。卵汁の表面が固まったら②のだんごと④の具を入れ、さらに弱火で12～13分蒸す。竹ぐしで刺して澄んだ汁が出れば蒸し上がり。
- ⑥あんは、鍋に分量の水、調味料を入れ煮溶かす。一煮立ちしたら水溶性片栗粉を入れとろみをつける。蒸し上がった鉢蒸しに添え、食卓でかける。



保健婦だより

～在宅介護支援センター日誌より～



住み馴れた家で、地域で、年を取っても、障害があっても暮らし続けられるように支援していく相談窓口——三隅町在宅介護支援センターの相談の様子を一部ご紹介しましょう。

展示してある介護用品を見るために直接来所される方と、電話で相談される方等があります。相談に来られる方は、ほとんどが、本人よりは、家族等身近な方です。

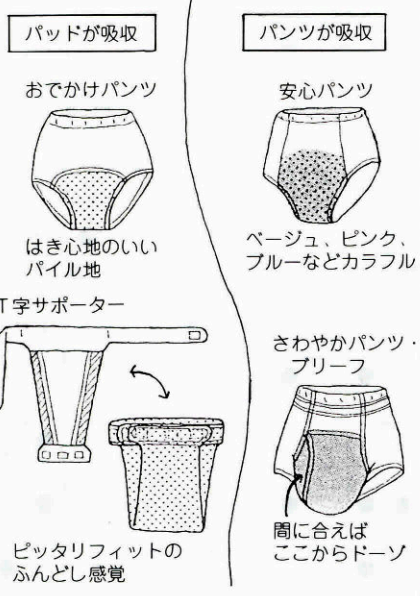
内容的には、病院を退院するので、家の改造を含め、ベッド、歩行器、車イス、シャワーチェア……等、介護用品をどれだけ準備すればいいのかなどや、また日常生活用具の給付や、シヨートステイ、デイサービス、入浴サービス、ホームヘルパーの派遣……等、福祉サービスの受け方についての問い合わせもあります。

こんな話もよくあります。ちよつとおもしろいのあるおばあさん、でも「私はもらしていませんよ」と、下ばきがぬれても私ではないと言う。家族は困って相談に来られます。そんな時は、もれないように工夫してある失禁パンツを、「新しいパンツを買って来たよ」と言って、いつものようにタンズに入れておくとよいでしょう。尿もれを吸いとる失禁パンツにもいろいろあ

“失禁”パンツのいろいろ

いずれも2000～4000円くらい。

防水部分 吸水部分



ります。小さな尿とりパッドをあてて防水加工のしてあるパンツをはけば、衣服がぬれる心配がなく、尿量が多くなれば大きめのパッドをあてればよく、ズボンやスカートの下にはいても全くわかりません。

また、パッドを使わないで、もらさないものとしては、安心パンツ等がお勧めです。これは、股の部分が吸水布できていてコップ半分、約100ccの尿を吸いとります。

車イスに座ったまま自分でパッド交換できる前開きのパンツもあります。是非役場にいられた折には、お立寄り下さい。

年をとって身体が思うように動かなくなっても、脳卒中など

相談窓口	三隅町役場環境保健課	月曜日～金曜日 午前8:30～午後5:15 土・日・祝祭日（宿直が対応します） 電話 43-1900
	長門環境保健所	月曜日～金曜日 午前8:30～午後8:00 土・日・祝祭日 午前8:30～午後5:15 電話 22-2811
検便検査	<ul style="list-style-type: none"> ・場所：長門環境保健所 ・受付日：毎日（閉庁日を含む）午前8:30～11:00 ・採便容器：長門環境保健所及び三隅町役場環境保健課にあります。 ・料金：無料（病原性大腸菌O-157に係るもののみ） 	

《食中毒O-157 相談窓口開設》

県内でもまだまだ病原性大腸菌O-157による食中毒が続いています。そのため相談窓口を開設しましたので、お気軽にご相談下さい。

