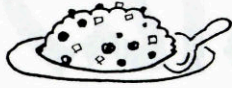




野菜のフル活用メニュー



宗頭 河野 正子さん

秋から冬にかけて出回る野菜は、種類が豊富で、煮てよし炒めてよしの万能選手です。

毎日、フル活用して、いろいろな料理に挑戦してみましょう。

根菜の葉の部分も捨てないで簡単なメニューに利用してみたいかがでしようか？

大根葉とじゃこのチャーハン

<材料> 4人分

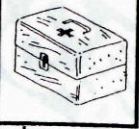
- ・大根葉 (1本分)
- ・ちりめんじゃこ (1カップ)
- ・卵 (2個)
- ・ご飯 (茶わん4杯分)
- ・塩・こしょう・しょうゆ 適量

<作り方>

- ①大根葉は、葉のかたい部分を適当に除き小口切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、卵を溶きほぐし半熟にし取り出しておく。
- ③油を少し足し、大根葉を炒め、じゃこを入れ塩、こしょうをふる。
- ④ご飯と卵を炒め合わせ、しょうゆを入れ、味をととのえる。



保健婦だより



喫煙……その影響は？

～ 一番被害を受けるのは子供たちです ～

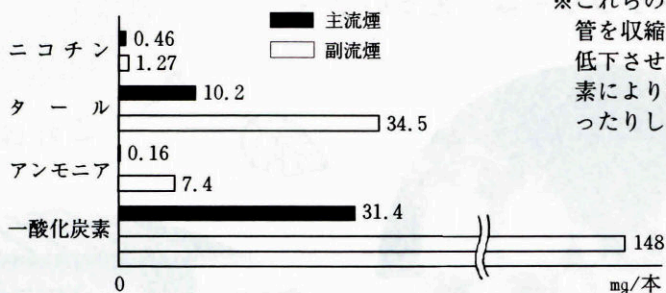
間接喫煙の影響として
 短期間では目・鼻・のどの痛み。長期にわたると肺炎・気管支炎・小児喘息、果ては肺ガン等の病気につながります。
 また、妊婦自身が喫煙したり間接喫煙させられたりすると、

たばこの煙には、たばこを通って口もとまでくる白色の主流煙と、たばこの先から直接立ち昇る紫色の副流煙があります。主流煙と副流煙を比較すると、アンモニア・タール・ニコチン・一酸化炭素等の成分は、副流煙の方が数倍から数十倍多いのです。
 たばこを吸わない人でも、吸っている人の近くにいれば吸ったことになり、これを間接喫煙といいます。間接喫煙には、有害な副流煙が大きく関わっており、たばこを吸わない人にとつては大変迷惑なことです。

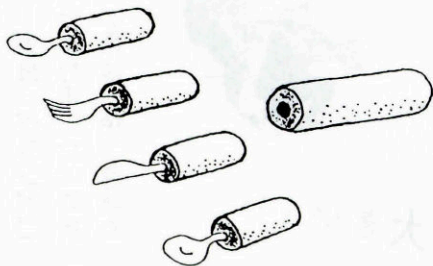
喫煙者は、禁煙できれば一番良いのですが、できなければ本数を減らし自分の健康を考えるとともに、時・所・状況を考えてたばこを吸うように心がけましょう。

- ①発ガン率が高く(非喫煙者と比べて肺ガンは約4倍多い)肺ガンによる死亡は年々増えています。
 - ②血管が収縮し血流量が低下するため心臓に負担がかかります。持病のある方は特に注意が必要です。
 - ③ビタミンC・ビタミンB12が破壊されたりその効力を失うことから栄養障害につながり、視力減退や貧血をおこすこともあります。
- 体重の少ない赤ちゃんが生まれる等の影響がでています。

タバコ1本に含まれる成分



介護用品紹介コーナー



使いやすい自助具を使い、できるだけ自分で食べましょう。

クッションチューブ

これにスプーンやフォークなどをはめこめば柄が太くなって、握力の弱い人でも握りやすくなる。

ペンや筆などにも使える。

10cmで300円ぐらい。