



坂田 峰子 さん (小 島)

茄子は一年中ありますが、直接日光を
あびた夏から秋の茄子は、あくは強いが
身はしまっておいしいものです。油の相
性もよいのでお試しください。

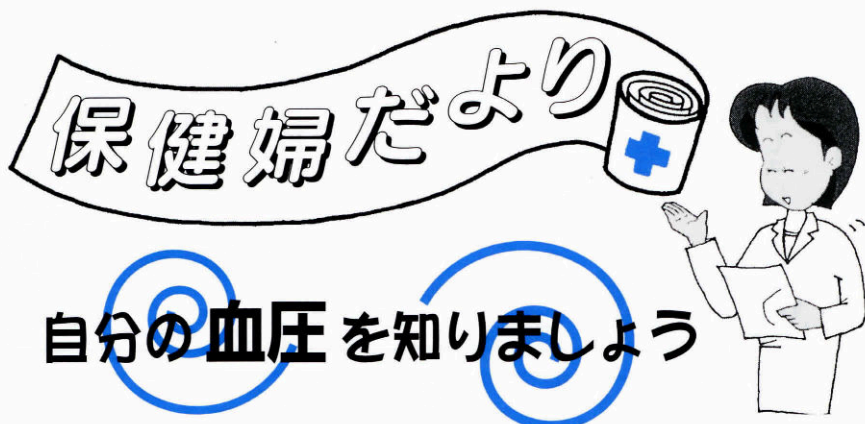
茄子のコロッケ

<材 料>

茄子(小) 4個
玉ねぎ 1/2個・合挽肉 200g
サラダ油 大さじ2
しょうゆ 大さじ 2/3
塩小さじ 1/3・酒小さじ 2
A 生姜(みじん切り) 大さじ1
小麦粉 大さじ1
ナツメグ 少々・こしょう 少々
小麦粉・卵・パン粉・揚げ油

<作り方>

- ①茄子はへたをとって縦半分に切り、周り
を5ミリ程度残して中をくりぬきます。
- ②くりぬいた身は細かく刻み、玉ねぎのみ
じん切りと一緒に炒め、合挽肉も加えて
炒めます。調味料Aを混ぜてたねを作り、
冷ましておきます。
- ③くりぬいた茄子に、②を等分に詰める。
小麦粉、卵、パン粉をつけて形を整え、
油でからりと揚げます。
- ④季節の野菜を添える。
※茄子が大きい場合7~8cmの長さに切
り、半分にします。



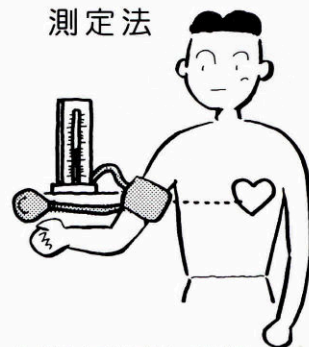
自分の血圧を知りましょう

「血圧」って何でしょう。

心臓は、血液を全身に循環させるために、高い圧力で血液を
動脈に送り出します。この時、動脈壁にかかる内側からの圧力
のことを「血圧」といいます。心臓が収縮して体に血液を送り
出した時の血圧を最大(最高)血圧、心臓が拡張して血液を心
臓の中に取り込んだ時の血圧を最小(最低)血圧といいます。
WHOの分類では、最大血圧が160以上、最小血圧が95以上は
高血圧です。

最近では、血圧計を備えている
家庭が増えてきました。家庭で血
圧を測ると精神的緊張やストレス
の影響が少なく、1日の血圧変動
もよく分かります。血圧は正しい
方法で、決まった時間に測定する
ことをお勧めします。ただし、家
庭で血圧を測るのは、高血圧治療
や予防の一助です。定期的に受診
や健診を受けながら血圧計を利用
しましょう。

血圧の 測定法



心臓と同じ高さで測る

9月7日(金)・8日(土)は基本健診(血圧・心臓)を、勤労者ス
ポーツセンター・保健福祉センターで行います。今年度まだ受
診されていない方は、ぜひ受診ください。

在宅介護支援センター日誌より

自分で食べる工夫

手が不自由な人でも、工
夫しだいでは、自分で食べ
る事ができます。

スプーンは柄が太いと、
握る力が弱くても持ちやす
くなります。

お皿の中には片方が高く
なっていて、すくいやすい
もの、すべらないように工
夫されたものもあります。

ふちが高く、内側に
「返り」がついてす
くいやすいように工
夫されたお皿。



柄が大きくて、も
ちやすく、倒れに
くいマグカップ。



持ち手の大きなマグカッ
プは持ちやすく倒れにくい
のですが、少し重いのでリ
ウマチの人にはむきません。