

ちよと... ひといき!

保健婦タイム



わが家のアイドル

明るくて、ひょうきんなよっくん。強く元気に育ってほしいと思います。(母・清子)



よしひろ
西村圭弘くん (伊上浦)
平成4年10月2日生

糖尿病に注意しよう

保健ミニ知識

11月第2週の月曜日から一週間は、全国糖尿病週間です。糖尿病は膵臓から分泌されるインスリンの働きが悪くなり、血糖が高くなる病気です。40歳以上に限ると、10人に1人がかかり、そのうちの6割は肥満が原因と言われています。遺伝との関連も深く、近親者に糖尿病のいる人は、食べ過ぎで太ったり、ストレスや運動不足が重なりと発病しやすいするため、特に予防対策が重要です。

- 予防のポイントは、
- ① 三度の食事は規則正しく、腹八分目を守る。
 - ② 糖分の多い食べ物や飲物を控える。
 - ③ 繊維の多い野菜や海藻を十分にとる。
 - ④ アルコールは控えめに。
 - ⑤ 適度な運動を。
 - ⑥ 疲れやストレスを早目に解消する。
 - ⑦ 定期的な健康診断を受けることです。

味なはなし



サツマイモのチーズ煮

11月に入りだんだん寒さも増してきました。これからはホカホカのおかずがいいですね。

◆材料(4人分)

- サツマイモ 500g
- 牛乳 300cc
- チキンブイヨン 1個
- こしょう 少々
- パセリ 少々

◆作り方

- ① サツマイモは1cm厚さに切り水にさらす。
 - ② サツマイモの水気をきって鍋に入れ、牛乳とくずしたブイヨンを入れ、火にかける。煮立ったら弱火にして、さらに15分位煮る。
 - ③ ②が煮えたところでとろけるチーズとパセリを加えてさらにひと煮する。
- チーズが溶けたらでき上りです。
- サツマイモのかわりにパレイシヨを使ってみても良いでしょう。

食生活改善推進員
池村 照子さん (西立石)

とろけるチーズ 80g

文 芸

油谷 俳壇

世にうとく人にもうとく菊作り
咲きそめし菊に思はぬ色のあり
咲きかけし菊輪台に乗せるまで
彩綾にコスモス風に添いやすく
コスモスの乱れて風の道の無く
カルストにからまる秋の風白し
コスモスの風情のま、をつばに入れ

吉村 節子

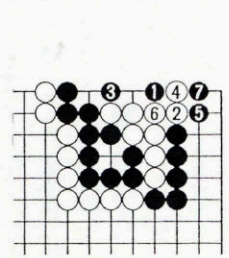
油谷 短歌会

扇風機かけても暑き夜の部屋残暑のほてりい
やに厳しき
道の辺に横たわりいしコスモスの再び勢い赤
き花咲く
夢もあり苦渋もありし五十五年しみじみと見
る妻の後姿
竹垣にからみて咲ける夕顔の真夜白じろと浮
きたらてみゆ
季たがえ剪定したる木蓮は残暑の中に花咲か
せたり
わが庭の石榴は日増しにはじけつつながな
われの楽しみとする

上永 政雄
光村 五枝
町田 敏夫
市村 融子
伊村ヨシエ
重田 幸子

おハガキ 大募集!

みなさんからのおハガキを待っています。
ペンネームでも結構です(自治会名、氏名もお忘れなく)。掲載させていただいた方には、記念品を差し上げます。



結着正解 ■黒1のオキがコウ防ぎの妙手、白2以下の白の攻めには黒3以下の応手で黒7でダメツマリ。