

ちよと... ひびき!

保健婦タイム



わが家のアイドル

いつも元気あいちちゃん。やさしく素直な女の子に育ってください。(母・恵子)



あいちちゃん(大和)
平成5年1月31日生

成人病を予防する 食生活の見直し(その1)

保健ミニ知識

食生活の乱れが引き起こす成人病にはさまざまなものがあります。ほんの小さな悪い習慣でも、積み重ねれば、体は確実に蝕まれていきます。質問1・朝食を食べていますか?

※朝食には、午前の活動のエネルギー源となるだけでなく、血糖値を上げて集中力を高め、時間を割かなくても、せめて牛乳一本ぐらいはおなか

に入れてから出掛けましょう。

食事時間が不規則だったり、食事を抜いたりすると、体調が狂ってきます。

質問2・普段から早食いの傾向はありますか?

※あまり急いで食べれば、おなか一杯という信号(満腹中枢)が脳から送られる前に食べ過ぎてしまいます。食事は時間をかけて、よく噛んで食べましょう。これが肥満防止の鉄則です。

味なはなし

食生活改善推進員
荒川 文代さん(東立石)



さばの香りあげ

材料(4人分)

- さば 4切
- 生姜 15g
- ねぎ 20g
- しょうゆ 小さじ3
- 酒 小さじ1
- 片栗粉 40g
- あげ油 適量
- キャベツ 適量
- パセリ 適量

作り方

- ①生姜はすりおろし、ねぎは小口切りにして、しょうゆ、酒と合わせてつけ汁をつくる。
 - ②さばの切り身を①につけしばらくおく。
 - ③②のさばの水気を、よく切つて、片栗粉をまぶして、油であげる。
 - ④キャベツを千切りにして、トマトは、くし形に切つてパセリと一緒にそえる。
- さばのおいしい時期です。かんたんにできますので、作ってみて下さい。

文芸

油谷 俳壇

星の綺羅こぼる、仰ぎ初詣
初詣行き交ふ人の皆親し
独居の余生せいたく福寿草
初詣ごころに少し着かざりし
過疎なれどふるさは好き初詣
就職の願ひもこめて初詣
人気なき宮もまた良し初詣
門松や余生の一步強くふむ

油谷 短歌会



黒瀬 静江 冬至湯の湯舟に浮かべし柚子皮の身にまつわ
藤田石灯子 りて香に浸りゆく
吉村 節子 川岸の一群の鶯は船音にとびたら舞うさま川
岡本 月敲 面に映る
飯田 孤涯 遙かなる水平線の長く引く豊浦の沖の夕陽に
藤永千鶴子 見入る
三宅よしえ 寒き朝空より白き花降りて庭の枯草ふわりと
有田マサ子 化粧す
新しき年を迎えてわが思う逝きにし親の齢過ぎしを
波がしら白く連らなりうら寄するサーフィン
日和と集う若者
光村 五枝
市村 融子
伊村ヨシエ
岡田 房枝
村田ヒサ子
中川喜津代

おハガキ 大募集!

みなさんからの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。

詰碁正解■黒1、3と広げ、白4にも黒5が冷静。

