

# ちよと.. ひといき!

## 保健婦タイム



くみ 久美ちゃん (駅通り)  
平成8年1月20日生

(母・昌代)

### わが家のアイドル

末っ子なのに世話やきの久美ちゃん！  
すくすく元気に育ってね。

#### 保健ミニ知識

#### むし歯予防に効果がある 食品添加物・キシリトール

キシリトールという天然素材の甘味料が、最近厚生省から食品添加物として指定されました。これは、砂糖にもっとも近い甘さをもちながら、むし歯の原因となる酸をつくらないというものです。

むし歯になるのは、口腔内の菌が糖を分解、発酵するときに酸によってエナメル質が溶けるためです。キシリトールは人工的には、シラカバやトウモロコシの芯などから作られます。キ

キシリトールは砂糖より価格が高いため一〇〇％使用できずある割合で配合しているという点については認識しておいて下さい。キシリトールがむし歯予防で有効であるにしても、やはり食後の歯磨きといった基本的な習慣のほうが大事なのです。またむし歯になつてしまつたら早期に治療することも大切です。そうすれば、年をとるまで歯を失わずに自分の歯でかめるといわれています。

## 味なはなし

### ミルク茶碗蒸し



#### ◆材料(4人分)

卵	2個
牛乳	200ml
出し汁	100ml
塩	少々
しょうゆ	少々
かまぼこ	30g
しいたけ	2枚
さやいんげん	6本

#### ◆作り方

①具の下準備  
しいたけは、洗って軸をとり、4等分する。  
かまぼこは5ミリくらいに切る。  
さやいんげんは、洗ってすじをとり、半分にする。

#### ②出し汁の調理

出し汁に牛乳、塩、しょうゆを合わせる。

#### ③盛りつけ・蒸す

器に①の具を盛りつけ、②を入れて蒸し器で蒸す。

※茶碗蒸しのだしの割合は、卵の3〜4倍で！(卵1個にだし150cc〜200cc)



## 文芸

#### 油谷俳壇

地蔵盆幼く逝きし面影を  
地蔵盆供物も寄附も子等まかせ  
地蔵盆一と賑いも過疎なれど  
ちちははに薄きえにしや地蔵盆

有田マサ子 妻逝きて満中陰に帰省せし三人の子らが厨に  
岡本 月敲 立てり  
藤永千鶴子 紋章にしたき向日葵藍色の空を背景にかがよ  
久永多喜也 ひ立てる  
岡本 月敲 幼さを未だ残して子つばめら連れだちて飛ぶ  
藤田石灯子 楽しげにとぶ  
古川 鯉生 梅雨空にカンナの花は高々と風吹くたびに大  
黒瀬 静江 葉も揺らるる  
市村 融子 灯にたかる蛙は白き腹見せて貼絵のごとくガ  
ラス戸にいる  
光村 五枝 一人居の畳の上を這いゆける招かざる客一つ  
赤蟹

#### 油谷短歌会



村田ヒサ子