

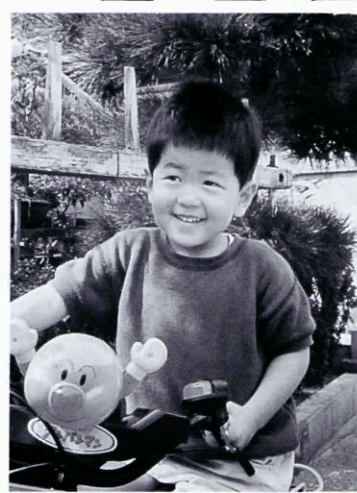
# ちよと... ひといき!

## 保健婦タイム



### わが家のアイドル

車大好き。自分で作詞・作曲歌って、踊って楽しいな。友達いっぱい出来るといいネ!  
(母・美恵子)



西嶋 芳紀くん (亀田)  
平成7年9月30日生

### 保健ミニ知識

#### 味覚 (その2)

味を感じとるのは、舌と上顎の奥に多く存在する味蕾で、ここにはたくさん味蕾が含まれています。亜鉛が不足すると味蕾の再生がスムーズにいかなくなり、味覚障害が起きます。亜鉛はミネラルの一種で、鉄・銅・マンガンなどとともに必須微量元素とさされています。一日に必要な摂取量は成人で十五ミリグラムです。亜鉛欠乏症の症状は多様で、成長不良(小児)、皮膚炎、脱毛症、爪の異常、貧血、嗅覚障害などが起こります。成人で最初に現れる症状

が味覚障害です。日本人の亜鉛摂取量は一日九ミリグラムで、もともと不足気味のところに加工作品のはんらんが亜鉛不足に拍車を掛けているようです。(加工作品に使用されているポリリン酸・フィチン酸などの食品添加物は、亜鉛の吸収を妨げたり、体内の亜鉛を排泄したりする)

【亜鉛の多い食品】  
抹茶・玄米茶・ココア・煮干し・魚卵・わかめ・きな粉・納豆・こま・牛肉・豚肉・卵黄・チーズ・干し椎茸・かぶ菜など

## 文 芸

### 油谷俳壇

夕鴉の孤独たちきる如く鳴く  
鴉の贅小枝となりてくちにけり  
声を出すこと憚られ菊花展  
残照を柿に残して山暮るる  
海女潮着潮抜き千せば鴉の声  
奇立ちをおさへて居しに鴉の鳴く  
父の忌の落暉美し秋彼岸  
虫を聞く心のゆとり出来て来し

藤田 石灯子  
有田 マサ子  
久永 可韻  
岡本 月敲  
古川 鰻生  
中原 典子  
黒瀬 静江  
藤永 千鶴子

### 油谷短歌会

山柿の赤く熟れし実参道にあまた落ちたり  
夜の嵐に  
白雲は生まれ消えては群羊の形をなして浮かぶ  
秋空  
ばらばらと散りくる銀杏拾ひをり頒ちあげた  
しあの人この人  
十五夜の月の光に山すその稲穂さざなみうち  
てさやげり  
秋ぐみの白く小さきこの花にかくも香ぐわし  
き香のあるを知る  
秋祭りタイ焼二つ買うのみに老いし二人は心  
楽しき

山本 八千代  
重田 幸子  
山本 八千代  
中川 喜津代  
岡林 恂子  
福田 よし子



## 味なはなし

## だんご汁

### ◆材料 (4人分)

- だいこん 30g
- ごぼう 30g
- 干しいたけ 20g
- にんじん 20g
- ねぎ 少々
- 小麦粉 40g
- スキムミルク 10g
- だし汁 4カップ
- 味噌 40g

### ◆作り方

- ①小麦粉とスキムミルクをボールに入れ、水適量を加えながらドロドロ口状にする。
- ②だいこん、にんじんをいちよう切りにする。
- ③ごぼうはさがぎにし、水につけあくを抜く。
- ④干しいたけは水に戻し、いちよう切りにする。
- ⑤ねぎは小口切りにする。
- ⑥だし汁に②、③、④の材料を入れ、火にかけて柔らかくなったら①をスプーンにくっつけて入れる。
- ⑦味噌を入れて味を整え、器に盛り、ねぎを散らす。

