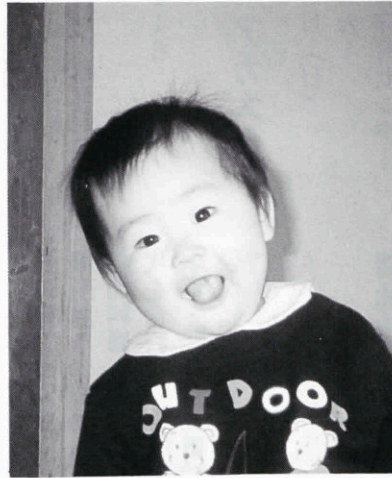


# わが家のアイドル

もうすぐ一歳ですね！これからも元気いっぱい  
な子でいて下さい。  
(母・幸恵)

## ちよと... ひといき!

### 保**健**婦**タ**イ**ム**



中嶋 <sup>きょうこ</sup>京子ちゃん (河原浦)  
平成10年1月14日生



### 痛風・高尿酸血症を防ごう!

(その一)

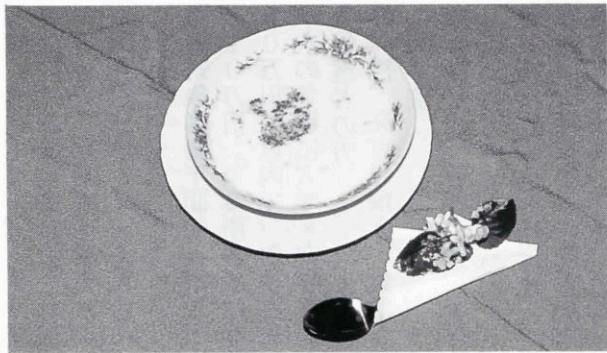
#### 保健ミニ知識

古くから、美食やアルコール摂取との関連で「帝王病」として知られ、「風が吹いても激痛が走る」と称される痛風は、かつては中高年の男性に多いとされてきましたが、今では女性や若い男性にも見られるようになりました。目安として、血液中の尿酸が百ミリリットル当たり七ミリグラム以上になると高尿酸血症とされ、痛風の黄信号とみなされています。尿酸は、プリン体という細胞の燃えカスか

らできており、通常は老廃物として尿と一緒に排出されます。ところが、尿酸は水に溶けにくく、腎臓から上手に排泄されなかつたり、プリン体を多く含む食品(魚介類や肉類など)をとり過ぎたりして尿酸が増え過ぎると、細かいガラスの破片のような結晶となり、足の親指や膝の関節にひっかかって炎症を起こし、激しい痛みや発作が起こってきます。これが痛風です。

# 味なはなし

## コーンスープ



#### ◆材料(4人分)

- クリームスイートコーン (缶詰) 80g
- スープ(コンソメ) 300cc
- スキムミルク 60g
- ぬるま湯 200cc
- 片栗粉 4g
- 塩 少々
- 卵 1個
- ハム 1枚
- パセリ 少々

#### ◆作り方

- ①クリームスイートコーンとスープ(コンソメで作っておく)にスキムミルク液を

入れて火にかけ、塩で味を整えて片栗粉の水どきを流し、とろみをつける。  
②溶き卵をかき混ぜながら加え、火を止める。  
③ハム、パセリのみじん切りを散らす。

※お子さまから高齢者まで口あたりのよいスープです。

詰将棋正解 ■ 三金、同玉、三五飛、二玉、三二角成、一二玉、二二馬、同玉、三二飛成までの九手詰め。

# 文芸

### 油谷俳壇

老の身にしんしんとくる霜夜かな  
病む牛に毛皮着せかけ霜の夜  
霜解けを待ちて洗濯することに  
枯れ蔓をつたへ走りて霜白く  
冬田打つ畦木の影を日時計に  
黄蝶の乱舞かあらず銀杏ちる  
日めくりを一枚取れば風師走  
句碑にそえ植えし椿の白く咲き

有田マサ子 三宅よしえ 藤永千鶴子 岡本 月鼓 久永 可韻 黒瀬 静江 藤田石灯子 吉村 節子

### 油谷短歌会

甲高く曾孫二人のさわぐ声電話に洩れきて声  
かけたかり 山本八千代  
休漁の船の曳綱きしむ音声なき魚の声かとも  
聴く 北野久美子  
卵の千支のひとつひとつの香合を運びあてわ  
れの思ひ決まらず 藤野美智子  
すす払いどうにか終えて憩いつつ孫らの来る  
日をひたに待ちおり 重田 幸子  
山茶花の赤々と咲く花の中枝移ろいて鳴ける  
目白は 岡林 恂子  
庭隅の柿の葉一葉またひと葉散り果てて今朝  
いよよ寂けし 市村 融子

