

ちよと... ひといき!

保健婦タイム



わが家のアイドル

ね！
一歳おめでとう！たくさん食べて大きくなろう
(母・景子)



こうた 増山 紘太くん (下蔵小田)
平成10年5月9日生

保健ミニ知識

梅干しの賢い利用法！

なぜ昔から梅干しは「健康に良い」といわれてきたのでしょうか。それは、主に梅干しの酸っぱさのもとであるクエン酸・ピクリン酸の働きが関係しています。クエン酸は、肩のこりや全身の疲れの原因になる乳酸を出さないようにし、疲労回復に役立ちます。また、ピクリン酸には、整腸作用や、食欲のない時、酸味により食欲を引き出し、消化を助けることなどが知られています。その他、酸味には殺菌作用もあり、菌は強酸に弱いので梅干しを食べて胃腸の

掃除にも一役担っています。梅干しには、このようにいろいろな作用がありますが、青梅が白くなるほど塩を使っているため、塩分が十五〜二十%もあります。中一個には、一・五グラムの塩分が含まれています。一日塩分摂取量は梅干しの塩分も含め、十グラムぐらいに抑えたいですが、梅干しの薬効を考えれば毎日一個は食べてもよいでしょう。

梅干しを使った調理法の工夫で塩や醤油を控え、健康な食生活をしましょう。

味 なはなし

たけのこごはん



◆材料(4人分)

米 2カップ
たけのこ 200g
鶏肉スライス 80g
人参 40g
油揚げ 1/2枚
木の芽 10枚

◆作り方

①米はといでざるにあげる。
②たけのこは、柔らかいところを薄い短冊切りにする。

粗挽きこしょう 適量
サラダ油 少々
調味料1 だし汁 2カップ
みりん 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
塩 少々
調味料2 だし汁 大さじ2
みりん 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
砂糖 大さじ1/2

人参、油揚げもたけのことと一緒に切る。
鶏肉は1〜2cm角にこまかく切る。
③フライパンにサラダ油を熱し、鶏肉、たけのこを炒める。更に、人参、油揚げを入れ炒める。調味料2を入れ、煮汁がなくなるまで煮てからめる。
④米と調味料1を入れて炊く。
⑤③、④を全体に混ぜ合わせ、15分くらい蒸す。
⑥器に盛って、粗挽きこしょうをふり、木の芽をたつぷり散らす。

文 芸

油谷俳壇

春眠の覚めて手足の戻りけり
春眠の乗り越して来し無人駅
春眠の睨いつまでも重く
急逝の友見送りぬ春あらし
終便を発たず汽笛やおぼろなる
谷に雲育て濃くなる春の雨
春眠や汽笛に覚むる旅の宿
葉も花も色濃く立てり系水仙

油谷短歌会



岡本 月鼓 葉桜の妙見公園明るくて球打つ老いどちぬく
久永 可韻 とき日の午後 市村 融子
藤永千鶴子 日の当たる障子の棧にたまりたる白きはこり
吉村 節子 を今日は拭きたり 重田 幸子
藤田石灯子 風邪癒えて久々に来し裏畑にちぎりし山椒夕
小林 双岳 餉に香る 山本八千代
黒瀬 静江 土の面に豆の芽立ちのたしかにて合掌するが
有田マサ子 に形保てり 中川喜津代
シャボン玉吹くこつ覚えてふわふわとよるこ 小野 弘子
び添えて孫も飛ぶなり 足音にわつと飛び立つ地鴉は口に金柑みな挟みおり 岡林 恂子