

ちよと... ひといき!



わが家のアイドル

一歳六ヶ月児健康診査で虫歯がないお子様です！
いつもへんなポーズをして笑わせてくれる麻菜ちゃん。
ずっと私の天使でいてね！(母・一美)

保健師タイム



まなちゃん(河原浦)
百合野 麻菜ちゃん(河原浦)
平成12年8月5日生

保健ミニ知識 コレステロールを ちよと気にかけてみませんか!

健康診査を受けた方の中には、コレステロールがちよと気にかかった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。
高脂血症は、血液の中にコレステロールや中性脂肪といった物質が増加した状態をいいます。
コレステロールは、ホルモンをつくる材料や細胞膜の成分になるなど生命を維持する大切な働きがあります。しかし、多すぎると動脈硬化の原因になります。動脈硬化は、脳血管疾患・心臓病など生活習慣病を引き起こす原因となります。

- コレステロールがちよと気にかかるという方は、生活習慣に目を向けて今の生活を見直すよう努力することで改善も期待できます。そこで、次のことに心がけてはいかがでしょうか。
1. 野菜・海藻・きのこ類など食物繊維の多い食品をとる。
 2. 青魚をとる。
 3. 油は、植物性のものを主に活用する。(例 一日運動をする。)
 4. 運動をする。(例 一日三十分は歩く)
 5. 食べ過ぎやお酒を飲み過ぎない。
 6. たばこを控える。

味 なはなし

トマトとミョウガのかき卵汁



◆材料 (4人分)

- | | |
|------------|--------|
| トマト | 50g |
| 卵 | 1個 |
| ミョウガ | 1個 |
| だし(昆布とカツオ) | 3カップ |
| 酒 | 小1・1/2 |
| 塩 | 小1 |
| 薄口しょうゆ | 小1・1/2 |
| 片栗粉 | 小1 |
| 水 | 適宜 |

◆作り方

- ① トマトは湯むきをして種を取り、サイコロに切る。
ミョウガはせん切りにする。
 - ② 卵を割りほぐし、トマトと合わせておく。
 - ③ だし汁を温めて調味し、水溶性片栗粉を入れ、卵液を流し入れる。
 - ④ 火を止める直前に、ミョウガを加える。
- ※トマトの特有の酸味はクエン酸やリンゴ酸。がん予防に効果のあるビタミンAやビタミンCをたっぷり含んでいるほか、カリウムも豊富。ポリ袋の口をしつかり閉めて冷蔵庫で保存すると風味が落ちません。

文 芸

油谷俳壇

無縁塚文字を埋め苔の花
譲り受く古木の鉢や苔の花
屋根ふかき庵り静まり苔の花
久方の雨に気負いし苔の花
衣更えて見ても老には逆らえず
菊植えて菊の日課の始まりし
ふるさは農地減りゆく葱坊主
通夜の客帰し短か夜明け初むる

黒瀬 静枝
藤田石灯子
吉村 節子
三宅よしえ
飯田 孤涯
藤永千鶴子
古川 鯨生
中川 和行

油谷短歌会

声のみが受話器の中を往き来する名古屋の
孫よ岡山の娘よ
アフガンの子等に届けとチャリティーにみ
んなで歌う「世界はひとつ」 伊村ヨシエ
野路行けば季の移ろい日々新たな水田の上の
赤き野いちご 光村 五枝
夕映のうつる棚田を吹きすぐる風に立ちつ
つ眺むる油谷湾 中川喜津代
雨、雨、雨待てどあてなき天気図をくり返
し見る野菜も限度 岡林 尚子
小ぶりなる新ジャガイもは転び出で夕光の
中まぶしく見ゆる 小野 弘子

