

たまご通信 その38

血管の若さを保つ

星野弘子
(女子栄養大学
食生活指導士1級)

し、血栓を予防するのがよい。高血糖も血管を詰まらせるブドウ糖が得意な。食事量を腹八分に抑え、野菜はたっぷり、いろいろな食材を少しずつまんべんなく食べよう。

魚をしっかりと食べるコツ

動脈硬化や血栓を防ぐEPA・DHAが豊富な魚を特売日に多めに買ってまとめ作りしよう。

アイワシが安い！ 1日目／刺身サラダ…ゴーヤの薄切り、オクラ、ミョウガを合わせてサラダ風に。残ったアイワシは開いてバットに並べ、酒、しょう油を振って密着ラップで冷蔵保存。2日目／アイワシのマリネ…カリッと香ばしく油焼きして甘酢味のマリネ液に漬ける。

アジが安い！ 1日目／アジのなめろう…しょうがと味噌を加えてたたきにし、生でいただく。残ったアジも下味をつけてたたきにして、小判型にまとめ、密着ラップで冷蔵保存。2日目／アジのさんが焼き…青じその葉で巻いてフライパンで焼く。かたくり粉を加えておくと形が崩れない。

サケが安い！ 1日目／サケの酢豚風炒め…タマネギと赤ピーマンを炒めカリッと焼いた

血管の弾力が失われ硬くなると切れることもある。減塩で血圧を下げ、負担を少なくしておくのが大事。肉料理に偏って食べていると、中性脂肪やLDLコレステロールが血管壁を厚くして詰まらせてしまうこともある。魚の油をしっかりと摂って血管壁のコレステロールを回収



サケの切り身を合わせ甘酢あんかけで。残ったサケを保存袋に入れ、酒、しょう油を振り、空気を抜いて冷蔵保存。2日目／サケのちゃんちゃん焼き…アルミホイルにサケ、野菜、味噌ダレを入れて包み、グリル焼きに。多めに買った魚を使い切るには、翌日の分を前の晩に仕込んでおく。秋は美味しく食べて体も心も充実して過ごしたい。

参考文献：『栄養と健康』2014年7月 女子栄養大学 出版部



全国の仲間と交流しました

共同組織活動交流会 in 石川

9月4～5日に石川県で「第13回全日本民医連 共同組織活動交流会」が開催されました。城南3法人から6人が参加し、全国からは2000人が集まりました。1日目は全体会と夕食交流会でした。2日目は7つの分科会です。私は「たまり場・居場所づくりの実践交流」に参加しました。子どもや、子育て世代、母子父子家庭を対象にした居場所づくりまで各地の実践を交流しました。

地域の方々といっしょに知恵を出して進む

大田病院通所リハビリ
針生 幸子

サロン・たまり場・いこいの家の取り組み

発表された演題で、食事会・体操教室・囲碁・米作り・折り紙教室・歌声喫茶・バザー・日帰り旅行・笑いヨガなど、みんなが案を出し合い運営し、新しいプログラムを常に発案していることを感じました。友の会、地域の方々、病院、生協の組合員がいっしょに運営する、そこに大きな意味があるということが、どのグループの発表を聞いていました。

でも大事であることがわかりました。すべての発表が終わり、ある方が「2年前、共同組織活動交流会での発表は、『サロンをはじめてみました。楽しく過ごしています』という事例発表が多かったのですが、それから2年後の今回は、より具体化した目的があり、誰もが安心して来られる居場所作りなど、より具体化して活動していることがわかる発表でした。点と点はつながりました。この居場所作りが、今度は面ができるようになり、進んでいきましょう」と話されていました。

前進座創立85周年記念公演
井上ひさし作 「たいこどんどん」
12月13日(火) 昼の部 午後1時開演
夜の部 午後5時30分開演
大田区民プラザ大ホール 東急多摩川線 下丸子駅下車
S席 6,000円/A席 5,500円
お申込みは：生協本部横山まで (3762-0266)

城南福祉医療協会は、
無料低額診療事業をしています
医療費のお支払いにお困り
の方はご相談ください

無料低額診療事業とは…経済的理由により必要な医療が受けられない方々に、安心して治療を受けていただくための制度です。利用するためには…収入状況等確認・申請による審査のうえ、かかった医療費の保険診療分が無料または低額になります。

《対象となる方》
経済的な理由で治療費の支払いが困難な方

《対象事業所・問い合わせ先》
大田病院 03-3762-8421 (医事課 小林)
大田歯科 03-3762-0418 (小川)
大森中診療所 03-6404-2301 (長澤)

*大田病院医療相談室でもご相談いただけます
*また、お電話の際には「無料低額診療のことで相談したい」とお伝えください

高齢者のための
おれんじ・くらぶのご案内

体操や脳トレ、いっしょにお茶を飲んだり、気軽に参加できるお茶の間です。ご家族と一緒の参加もOK。お友だちを誘ってのご参加も大歓迎です。

毎月 第3土曜日
10時～11時30分
大田病院 1階
通所リハビリ室
参加費は 200円 (お茶とお菓子代)
お問合せは生協本部横山まで (3762-0266)

福祉タクシー らくだ

タクシー運賃・料金は普通タクシーと同じ初乗運賃730円です。福祉タクシー「らくだ」は、車いすに乗ったまま、安全運転でお送りいたします。付き添いの方も3人までお乗りいただけます。

通常のご利用の場合、運賃のほか迎車回送料金(1回300円)と時間指定予約料金(1回につき400円)が加算されます。

寝台車両の運賃は国土交通省認可料金です。(営業所へお問い合わせください)
営業時間 午前7時～午後7時
受付 午前9時～午後5時
日曜日定休

本社営業所
TEL 3763-0204 FAX 5762-8569

『薬剤師さんをご紹介します』
(株) 城南医薬保健協働
(URL) <http://jyounaniyaku.co.jp>

本	部	大田区大森東4-18-3 tel. 3298-2421
大	森	薬局 大田区大森中1-22-1 tel. 3298-4901
う	の	き 薬局 大田区鶯の木2-2-9 tel. 5482-8931
東	六	郷一丁目薬局 大田区東六郷1-24-16 tel. 5714-4193
み	つ	ぎ 薬局 品川区西品川2-6-4 tel. 3493-1493
目	黒	本町薬局 目黒区目黒本町6-6-5 tel. 5720-5048
介	護	ショップらくだ 大田区大森東3-9-18 tel. 5762-8568