たまご通信　その39

中食選びの達人になる

星野弘子
（女子栄養大学
食生活指導士1級）

久しぶりに呑川散歩に出かけると、川面が何やら騒がしい。鴨の若鳥が仲間を背後からつつくと、すかさず応戦してついには2羽とも半開きの翼に肩怒らせて、水面を駆け出しながらの追いかけ合いである。金色の目がかわいらしい黒い鳥、キンクロハジロはわき腹だけが白い。細長い足を一歩ずつ差し出して川床をつかみながら歩くコサギは、川原の白い貴婦人といった風情である。バードウォッチングが楽しい。

散歩の後にスーパーの惣菜売り場を探訪しに行く。今の世は誰もが忙しく、ゆとりのない暮らしになった。独居生活者も多い。家族揃って食事をしたり、弁当を持って出かけることはかなわず、中食へと移行した。そこで、できるだけ上手に利用してほしいと思う。

昼食を中食で摂る時の基本

まず、主食・主菜・副菜の3つが揃っている組み合わせにすることが大事。主食はエネルギー源になる炭水化物で、ご飯やパン、めん類。主菜はタンパク質のおかず。肉・魚・大豆製品など。副菜は野菜と芋のおかず。ビタミン、ミネラルが摂れる。この3つを一品ずつ組み合わせれば栄養バランスが整う。

中食で気をつけたいこと

① 炭水化物の摂りすぎに注意を。弁当、丼物、めん類は主食の量が2食分に近いので血糖値が高い人、ダイエットをしている人は要注意である。ご飯は100～150㌘、めん類は200㌘前後が適量。菓子パンは1個が400㌔カロリー以上あるものなど、糖質が高く食事には向かない。

② 塩分の摂りすぎに注意を。中食は万人が好む味にするためと、保存性を考えて塩分や油を多用して濃い味付けにしている。1日の塩分量は男性が8㌘、女性は7㌘以下にしたいが、弁当類は1食で5㌘以上のものがある。朝食と夕食で塩分を控えよう。

500㌔カロリーコース　1日の大半を座って過ごす人には、主食はご飯100㌘、またはおにぎり1個。主菜はこってりした味付けを避け、肉団子3個、またはギョウザ3個程度。副菜は酢の物、野菜はごまあん、またはノンオイルサラダなど。

600㌔カロリーコース　座って過ごすことが多いが電車通勤や軽いスポーツもする人は、主食はご飯130㌘、または野菜サンドウィッチ1パックなど。主菜は炒め物や揚げ物の量を控えればよい。副菜は肉じゃが、またはきんぴらなど。

700㌔カロリーコース　ほとんど立ち仕事で、運動もしている人は、主食にご飯150㌘、または高カロリーのサンドウィッチ1パック。主菜はメンチカツ1個かシュウマイ6個、さば1切でもよい。副菜には野菜の惣菜2品、または高カロリーなソースのサラダも使える。

中食をよく利用する人は、家庭で作るときは減塩をし、油の使用も控えめに。野菜はたっぷり摂ろう。美味しいものが出回る秋、時には季節感のある家庭料理で仲間を呼んで楽しんでいかが。

参考文献：『栄養と健康』2008年11月　女子栄養大学出版部

「城南の保健」手配りボランティア募集

城南の保健は組合員と協力医療機関、事業所職員のボランティアによって、手配りで配達されています。手配りは組合員どうしの助け合いでも大変重要な活動です。手配りボランティアをして下さる方には援助金が出ます。みなさんのご協力をお願いします。

【品川区】		【大田区】	
北品川５丁目	8件	仲池上１丁目	4件
南品川１丁目	5件	蒲　田１丁目	14件
南品川２丁目	7件	蒲　田２丁目	36件
上大崎１～４丁目	5件	蒲　田３丁目	13件
東五反田２丁目15	8件	中　央３丁目	24件
東五反田３～４丁目	6件	南馬込５丁目	22件
中延４丁目14～16	5件	大森西３丁目13	7件
南大井５丁目18～25	6件	大森西３丁目18～27	20件
南大井６丁目21～25	3件	新蒲田２丁目	9件
		新蒲田３丁目	36件

大田歯科だより　その2

歯周病と生活習慣病とのかかわり

歯科医師　豊川康子

本紙9月号で掲載されましたが、歯周病はインスリンの働きを阻害して糖尿病をより悪化させたり、関節リウマチを進行させたりします。また、血管に蓄積したコレストロールの中に歯周病菌の塊があり、脳卒中、心筋梗塞にも関わりがあります。また、妊婦さんに中程度の歯周病が4カ所あると早産・胎児の低体重リスクが3・5倍になります。

歯周病は、虫歯とともに歯科における2大疾患です。歯周病の改善には日々の歯みがきが最も重要です。1日1度は、10分を目安にていねいな歯みがきが大切です。歯の根元に歯ブラシの毛先を当てて汚れを落としましょう。

食器は、毎食後きれいに洗うと思いますが、歯も食器と同じくらいきれいにしましょう。また、強い力でみがいてないのに、出血する場合、歯周病である確率が高いので、歯科受診をお勧めします。

いろいろ学べて楽しい時間ですよ

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。ご家族とご一緒の参加も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）

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

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1,000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ください』

（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	大田区鵜の木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