たまご通信　その41

正月はみんなで囲むあったか鍋

星野弘子
（女子栄養大学
食生活指導士1級）

ガラス窓には空気中の水分が凍りついて見事な唐草文様が広がっている。ガラスの角の、まだ凍っていないすき間からのぞくと、外は一面の雪の原。枯れ草も灌木も、こんもりとした白い頭を並べている。水桶の水を割って雑煮を作ることから元旦の朝ははじまった。ほうれん草、花麩、切り餅を入れるのがわが家の定番。豆炭ごたつの網にのせて上手に餅を焼く兄。親子4人雪の中で暮らしていた幼少時代の風景である。質素な雑煮だが、食紅で染めた花麩の彩りが楽しくて、いまだにそれが入っていないと雑煮の気がしない。

昨今のおせち料理は、洋食や中華が加わり様変わりしたが、基本の祝い肴3品は欠かせない。その筆頭は黒豆で、煮ると皮にシワが寄るのを長寿になぞらえた、おめでたい煮豆である。次は数の子で、子孫繁栄を願った定番料理。そして田作り。干したイワシの稚魚を炒って砂糖醤油をからめたもの。古くは田畑の肥料として用いられ、作物がよく育ったことから五万米（ごまめ）とも呼ばれ、豊作の祈りを込めた。こうして人びとの思いは三ツ肴に託され、一の重に詰められて正月らしくなる。

豪華な正月料理は高カロリー、高塩分になりがちで、健康づくりを実践している組合員さんには気になるところ。おせち料理が一段落したら、ヘルシーで温まる鍋料理を楽しく囲むのがおすすめ。

とろろ団子となめこの豆腐鍋

だし汁に醤油、みりん、笹がきゴボウを入れて煮る。豆腐、なめこも加え、大和芋のすり下ろしをひと匙ずつ落とし入れる。仕上げに芹を入れると香りがよい。芋が新鮮だと団子にまとまりやすく、いろいろな食感が楽しめる一品。

もやしと豚肉のゴマ味噌鍋

だし汁を白すりゴマと味噌で調味し、おろしニンニク、酢も少し加える。豚肩ロース薄切り肉を入れ、色が変わったらもやしを加える。豚のうま味とゴマ味噌スープが美味。もやしは足しながらたっぷり食べよう。

鯛のアラとかぶのアオサ鍋

まずは鯛のアラの下処理を。湯を沸かしアラを入れ、表面が白くなったら水に取る。鱗、血合い、ぬめりをていねいに洗い取る。乾燥アオサ（海藻）を水にくぐらせ、戻して絞っておく。鍋に昆布、水、酒、鯛を入れ煮立ったら灰汁を取る。みりん、塩、醤油で調味し、厚く切ったカブも加える。仕上げにアオサを入れると香り立っておいしい。粉山椒を振るとよい。汁が残ったらざるで濾し、煮詰まっているのを水で薄めると上品な味わいのスープになる。

簡単に作れ、おいしい鍋を囲んで絆を温め合おう。希望の持てる1年になることを願って…。

参考文献：『栄養と料理』2016年11月　女子栄養大学出版部

大田歯科だより　その3

歯の色の悩みについて

歯科医師　糸数宜礎

あけましておめでとうございます。今年も健康なお口で美味しく食べて、元気に過ごしたいですね。

健康的な歯というと、芸能人のような白いきれいな歯をイメージする方も多いと思います。歯の漂白（ホワイトニング）を希望される方も多いですが、薬剤を使っての漂白が必要となることは稀です。大概は飲食物による着色や古い詰め物の変色などで、一般的な歯科の清掃器具で落とすことができます。衣類や食器の汚れと同じで、普通の清掃をしてもまだ色に不満が残る時に初めて漂白が検討されるわけです。

しかし、強い歯の色には漂白では効果がないものや、年齢に適した自然な白さというものもあるため、治療前には慎重な話し合いが必要です。その結果、漂白が適切となれば、保険外ではありますが、当院でも治療を行うことができます。虫歯や歯周病がある場合にはその治療が優先されますので、歯の色の悩みがある方は、まずはお口のチェック・お掃除からというお気持ちで来院していただければと思います。

増資のご案内

●城南保健生協では健康なまちづくりのために、健康増進活動をより充実させていきます。ぜひ、増資にご協力お願いします。

◎「増資（1口＝1000円）」は、プラスしてお金を預けていただくシステムです。

◎皆さまからお預かりした出資金・増資は、生活協同組合法にもとづき、生協の運動、事業を行っていく上での運営資金となります。

◎出資金・増資に利息は付きませんが、生協を脱退するときには返却されます。

お手続きの方法：城南保健生協本部事務所に直接ご連絡いただくか、生協理事や支部役員、協力医療機関を通してお手続きください。ご不明な点は生協本部（3762−0266）まで。

ウォークラリーで好評の"七福神めぐり"

11月26日(土)、秋の健康ウォークラリー「多摩川七福神めぐり」を行いました。大人17人、子ども2人の参加で楽しく歩きました。

雲一つない小春日和のなか、朝は寒かったものの歩を進めていくにつれて体はポカポカ。約3・5キロを2時間で歩きました。静かな町並みが続く矢口は「静かで歩きやすい」と評判がよかったです。

今回で、ウォークラリー「七福神めぐり」は終了です。次回は5月〜6月に行う予定です。どんなコースを歩くかはお楽しみに…。ぜひ皆さまのご参加お待ちしております。

小春日和にめぐまれ全員完歩しました

学習会のご案内

「介護のはなし〜認知症の人への寄り添い方」

家族や友人、知人が認知症…そんな時どう関わればいいのか。介護の現状をお話します。

日時：**3月25日(土)**
午後1時〜2時30分

場所：大田区立消費者生活センター
グループ活動室
（大田区蒲田5−16−26）

参加費：**無料**

お申し込みは生協本部まで
3762−0266

ヘルパー養成講座受講生募集中！

（東京都介護職員初任者研修）

第2期研修日程

2月6日(月) 〜 3月27日(月)

月、水、金、土の9時〜17時（一部19時までの日程があります）
3月8日(水)〜3月15日(水)のうち、1.5日は介護実習

受講料　**67,000円**【テキスト代・税込み】
募集人員　**20人**（定員になり次第締切）
受講資格　**都内在住・在勤の方**
研修会場　大田区大森東4−3−3
大甚コーポ301号（大田病院隣）
お申し込み・お問い合わせ
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