たまご通信　その45

イワシを開いてみる

星野弘子
（女子栄養大学
食生活指導士1級）

遠い家並みの向こうにシュークリームを積み上げたような雲が広がっている。強い日差しは真夏のようだけれど、乾いた風がブラウスの裾をふくらませて心地よい。北へ帰りそびれた真鴨のつがいが、水面をせっせと漁っている。梅雨間近のさわやかなひとときを楽しんだら私も夕食の食材を探しに行こう。

この頃物価が次々と上がっていくのを感じる。家族の多い家庭や育ち盛りの子どもがいたら、さぞ、やり繰りが大変だろう。特売や夕方割引は積極的に利用したい。「さて今日は何がお得だろう?」とマーケットをのぞくと、澄んだ目の青光りしたイワシが安い。20㌢もあって90円！　鮮度が落ちやすいから持ち帰ってすぐ調理しよう。

まず下処理から。キッチンバサミを使って胸びれの下で頭を切り落とす。切り口からハサミを入れて肛門まで切り開き、ワタを取り出す。水洗いしキッチンペーパーで拭く。これは煮魚にできる。

さらに手開きにして料理の幅を広げよう。イワシの腹側を手前に持って、中央あたりの身と中骨の間に親指を差し入れて尾の方へ、また頭の方へと指を中骨にそってすべらせる。尾のきわで中骨を折り、身を押さえながら骨を頭の方に向かって引きはがしていく。「おお取れた！結構やれるじゃない」。腹骨が少し残ったのでつまみ取る。これで天ぷら・フライができる。

さらに尾をハサミで切り落とし、縦半分に切ってソテーにするのもよい。包丁の代わりにキッチンバサミ、まな板の代わりに魚の入ったトレーを使ってここまでできた。

イワシのソテー　トマトソース

イワシ4尾をソテー用に下処理し、粉をまぶしてオリーブ油で焼き、皿に盛る。フライパンの油をサッと拭いてバター10㌘、みりんと酒各大さじ1を入れる。トマト大1個を1㌢角切りにして加え、軽く炒めて塩・コショウをふって、イワシにかける。バター風味とトマトの酸味がベストマッチ。

包丁を使わず下処理ができるイワシは、安くて栄養たっぷり。DHA・EPAが動脈硬化を予防し、カルシウムとビタミンDが骨を強くする。良質タンパク質も豊富。猛暑の夏に備えよう。

苦手な調理も遊びのつもりで楽しんでいるうちに自炊力がついてくるのがうれしい。皆さんもお試しあれ。

イワシの梅煮

下処理したイワシ4尾をフライパンに入れ、酒、醤油、砂糖各大さじ1・5と水150ccを入れる。魚からも水分が出るので、煮汁は魚が半分以上浸ればよい。梅干し2個もちぎって入れよう。落としぶたをして煮立ったら中火で10分くらい煮る。梅が魚臭さを取り、すっきりした酸味がおいしい。

参考文献：『栄養と料理』2016年9月　女子栄養大学出版部

大田歯科だより　その6

源頼朝の歯周病

歯科医師　吉岡哲哉

鎌倉幕府を開いた源氏の棟梁頼朝は、一般的には落馬し体調を崩し、2週間後に53歳で死亡したと言われています。亡くなる4年前の49歳の時に歯の病に苦しんだという記載が『吾妻鏡』にあり頼朝は、歯周病であったと考えられます。

歯周病は、歯周組織に生じる慢性炎症で、歯槽骨の深刻な破壊をともない、歯垢が主要な原因の1つとされていますが、多くの複合的リスク要因により発生します。歯周病は、単に局所の骨破壊をともなう炎症であるのみならず心内膜炎、アテローム動脈硬化、誤嚥性肺炎、虚血性心疾患、糖尿病、低体重児出産等のリスク因子といわれています。

歯周病患者では、口腔内の嫌気性菌自体が誤嚥性肺炎のリスク因子ですので、頼朝の場合、落馬は一過性の脳虚血発作であり、いったん回復したものの、その後も致命的でない発作を繰り返し、誤嚥し、肺炎から敗血症をきたし亡くなったと日大の早川智教授は結論づけています。やはり、口腔ケアが大切ということです。気になった方は歯科受診をおすすめします。

『夏休み 子ども歯みがきチャレンジ』のご案内

夏休みの2週間、正しい歯みがきのやり方を身につけ、習慣にしていけるよう、チャレンジしてみませんか？

【すすめ方】

① **歯みがき講習　7月22日㈯　午後2時～4時**
大田歯科のスタッフから正しい歯みがきのやり方を教えてもらいます

② **歯みがきチャレンジ　7月23日～8月4日**
ご家庭で毎日歯みがき。「歯みがきカード」にご家族の方にスタンプを押していただきます。

③ チャレンジ最終チェック、表彰式、体験交流
8月5日㈯　午後2時～4時

【申込み概要】

◎対象：7月22日と8月5日の両日に参加できて、自分で歯みがきができるお子様。
◎講習会場：東京南部生協本部　会議室（大田区西蒲田8-3-6 橋本ビル4階、JR蒲田駅南口徒歩3分）
◎参加費：200円
◎定員：20名（応募者多数の場合は抽選となります）
◎講師：大田歯科の歯科衛生士など
◎留意点：お子様だけの参加はできません（同伴者が必要です）。
普段、使っている歯ブラシをご持参ください。
保育はありません。
◎申込み方法：城南保健生協本部に電話でお名前（お子様と同伴者）・連絡先をお知らせください。電話03-3762-0266
担当：阿部まで

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。

事務局からのお知らせ

① お引っ越しなどで、住所の変更がありましたら、生協本部まで連絡をお願いします。

② 城南保健生協を脱会、または減資するには、死亡の場合を除き、4月1日～12月31日までに申請をお願いします。また、申請がありました減資、脱会による返金は年度末終了後、4月の返金となります（生協法第19条第1項及び定款10条第1項の規定により、1月～3月の期間は申請できません）。

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