たまご通信　その54

お父さんの昼ご飯

星野弘子
（女子栄養大学
食生活指導士1級）

はじめて経験する今年の暑さ、体温を上回って、ついに41度を体験してしまいました。冷房設備のないところにいるのは殺人的です。体の消耗が早く、その対策に追われるので仕事がはかどりません。こんな時はより一層栄養バランスに気を配り、しっかり食べないといけません。キッチン作業は簡単に済ませても、栄養はしっかり摂れる献立にしましょう。今回は、炊飯器でごはんとおかずをいっしょに作りますから、あまり炊事をしない方にもおすすめです。

アジアンチキンライス　4人分

①米2合（300㌘）をさっと洗ってザルに上げ、水気をよく切る。②鶏もも肉2枚（450㌘）を用意し、目立つ脂肪のかたまりをキッチンバサミで切り除く。次に包丁の先で肉の表と裏をまんべんなく刺す。こうすると加熱しても肉が縮まず、味も染みやすい。塩小さじ1とコショウをふって、手でなじませておく。③長ネギの青葉1本分とショウガの皮1カケを用意。鶏肉の臭みを抑え、さわやかな風味に炊きあがります。④炊飯内釜に米と水350cc、酒大さじ1を加えてひと混ぜして、ネギとショウガの皮をのせる。鶏の皮を上にして2枚が重ならないようにのせる。この時、米と混ぜたりしない（米の煮えムラができるので…）。炊飯器は〝炊き込み〟または〝普通〟モードにして炊く。

ごはんを炊いている間に…

（材料はすべて4人分）

A　チキンライスの付け合わせ　キュウリ1本（100㌘）を斜め薄切り、トマト1個（200㌘）を食べやすく切る。

B　チキンライスのソース　トマトケチャップ大さじ2／レモン果汁大さじ1／ハチミツ小さじ2を混ぜ合わせる。

C　わかめスープ　固形ブイヨン2個を600ccのお湯で溶かし、生わかめを刻んで入れる。

D　青菜のアーリオ・オーリオ（※）　フライパンに油を熱して、ニンニク1カケをつぶして入れ、塩も少し入れる。3㌘に切った青葉2束分（小松菜・つる紫・空心菜などを）入れて、油をからめたらフタをして中火で1～2分。歯ごたえが残るくらいに仕上げる。熱いうちがおいしい青菜です。

ごはんが炊けたら

鶏をまな板に出して冷まします。器にごはんを盛り、食べやすく切った鶏をのせ、キュウリ、トマトを添えてソースをかけたらできあがり。青菜のアーリオ・オーリオとスープをいっしょにいただきます。

キッチン仕事はビギナーのお父さんも、この献立ならきっとうまくできます。1度に4人分作れるので家族みんなに振る舞いましょう。

参考文献：『栄養と料理』2017年4月　女子栄養大学出版部

※アーリオはニンニク、オーリオは油の意。オリーブオイルにニンニクを加え、風味が全体に行き渡るように弱火で加熱したオイルソース。パスタ料理などに用いる。

大田歯科だより　その13

知覚過敏症について

歯科医師　渡辺顕徳

「知覚過敏症」というと、単に歯がしみるだけで放っておかれる方も多いのではないでしょうか。しかし、このしみる症状はむし歯の初期症状に似ていたり、歯が欠けたり、削れたり、酸っぱいものの過剰摂取によって起こる酸蝕症（さんしょくしょう）などが原因であることがあります。

知覚過敏は、歯を覆っている硬いエナメル質や歯ぐきが、なんらかの原因で失われたとき、歯の内部にある象牙質がむき出しになり、神経へと外部の刺激が伝わり起きる痛みです。

主な外部からの刺激としては、冷たい、熱い、甘いなどの他に歯磨きなどの物理的な刺激があります。知らずに続けている生活習慣や癖によって知覚過敏を起こしている可能性もあり、歯ぎしりや食いしばり、強く歯を磨いたりすることも原因となります。

ほんの軽い病気だと思われがちですが、実際には治癒するまでに時間がかかるケースもまれではなく、治療ですぐに効果がでないこともあります。皆さんもしみる症状が気になったら、歯科医院で早めに診てもらいましょう。

今年も開催

「夏休みこども歯みがきチャレンジ」

7月21日㈯、東京南部生協本部会議室で「第2回　夏休みこども歯みがきチャレンジ」を開催しました。この企画は、東京南部生協・大田歯科・城南保健生協の共催企画です。当日は幼児から小学校高学年まで8人の子どもたちが集まりました。

講師は、大田歯科の医師、衛生士、技工士さんです。最初に「歯みがきや虫歯についてのビデオを鑑賞」→「博士と助手にふんした職員が登場して砂糖水の実験」→「歯に着きやすい食べ物比べ」→「石こうについた粘土を落としてみよう」→「自分の歯についた汚れをみて落としてみよう」→「再び博士と助手が登場して修了証を全員に」→　最後は「全員で記念撮影」と盛りだくさんの内容でした。

吉田心一先生からは、保護者の皆さんにお話をし、多くの質問にも答えていただきました。

参加した子どもたちからは、「とっても楽しかった」「しっかり歯をみがく」「ジュースに、こんなにお砂糖が入っているなんてビックリした」などの感想が寄せられました。

歯は人間にとってとっても大切なもの。子どもの頃から、しっかりした歯みがきの習慣や磨き方などを学ぶのは大切です。親の援助も大切ですが、医師、衛生士、技工士の専門家が考えた楽しい企画を通して、いつまでも「歯」を大切に考えてもらえればと感じました。

正しい歯みがきを学びました

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）。

城南福祉医療協会は、無料低額診療事業をしています

医療費のお支払いで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　いつ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。

『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