

たまご通信 その57

おいしく減塩

星野弘子

(女子栄養大学 食生活指導士1級)

日に男性が1g、女性は9gくらい塩分を摂っています。当面1日に2gは減らしたいものです。

塩でもおいしいみそ汁ができません。だしは市販の顆粒だし(和風だし)が多く使われています。

かぼちゃのみそ汁(2人分)
かぼちゃ100g、ネギとしめじ各50g、だし汁300ml、すり白ごま小さじ1、淡色みそ小さじ1.5、具たくさんで甘みとごまのkokがよい。

小松菜と豚ひき肉のみそ汁(2人分)
うまみとkokがたっぷりの減塩みそ汁。小松菜80g、豚ひき肉30g、だし汁350ml、淡色みそ小さじ2。仕上げにしょうし生油とラー油を少し。

かぼちゃのみそ汁(2人分)
かぼちゃ100g、ネギとしめじ各50g、だし汁300ml、すり白ごま小さじ1、淡色みそ小さじ1.5、具たくさんで甘みとごまのkokがよい。

この冬、川に鳥がなかなかやって来なかったのは、夏の暑さのせいでしょうか。一番乗りは蒼鷺でした。川面をじっと眺めやっていると、姿は精悍です。

寒いと気になるのが高血圧です。それを防ぐには減塩の食事を心がけようと言われます。

具には、油揚げ、きのこ、玉ネギ、長ネギなどうま味の出る食材を使います。甘みのあるかぼちゃ、サツマイモ、里芋などは味がい豊かです。

カブと湯葉のみそ汁(2人分)
カブ100gの皮をむいて乱切りにし、カブの葉20gは1枚に切る。だし汁400mlを煮立て、カブと葉を加え弱火で5分煮る。

減塩したら何かおいしくなる要素を加えるのがポイントです。すぐに効果が表れない減塩は、体への将来投資と思つて、少しずつ減らしましょう。

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。

認知症Q&A

No. 27 回答はブルーパホーム 虹の家みちづか看護師 大澤千恵子さん

Q 「MCI(軽度認知障害)」と診断された。妻への介護負担が心配です...

A 軽度認知障害とは認知症ではなく、アルツハイマー病と同様「βアミロイド」の蓄積があり、同年代の人と比べて物忘れが多くなります。

日にも男性が1g、女性は9gくらい塩分を摂っています。当面1日に2gは減らしたいものです。

塩でもおいしいみそ汁ができません。だしは市販の顆粒だし(和風だし)が多く使われています。

かぼちゃのみそ汁(2人分)
かぼちゃ100g、ネギとしめじ各50g、だし汁300ml、すり白ごま小さじ1、淡色みそ小さじ1.5、具たくさんで甘みとごまのkokがよい。

小松菜と豚ひき肉のみそ汁(2人分)
うまみとkokがたっぷりの減塩みそ汁。小松菜80g、豚ひき肉30g、だし汁350ml、淡色みそ小さじ2。仕上げにしょうし生油とラー油を少し。

かぼちゃのみそ汁(2人分)
かぼちゃ100g、ネギとしめじ各50g、だし汁300ml、すり白ごま小さじ1、淡色みそ小さじ1.5、具たくさんで甘みとごまのkokがよい。

恒例の健康ウォークラリー 「高輪散策ウォーク」

今回の秋のウォークラリーは歴史ロマンウォーク「高輪から芝へ」のコースを歩きました。参加者は15人で、都営浅草線高輪台駅に集合し、約6kmを2時間半かけて楽しくウォーキングしました。



東京タワーをバックに記念撮影

事務局からのお知らせ

- ① お引越など、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。

城南保健生協へ加入しましょう

大田区・品川区で健康で安心して暮らせるまちづくりをすすめています。出資金1口=1000円から加入できます。毎月の会費はありませんし、出資金は脱退時にご返金します。

「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 大田区鶴の木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

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。

大森東 しあわせ食堂(こども食堂)

日時：毎月第4金曜日 17時半〜19時
場所：大森コーポ 301号室 (大田病院の向かいの建物です)
参加費 無料 (保護者同伴)
申込は前日までに生協本部へお電話で (03-3762-0266)

みんなで楽しく歌いませんか?

第16回うたカフェ
日時：2月18日(月) 13時〜15時
会場：ギャラリー橋本 橋本ビル3階 (大田区西蒲田8-3-6) JR蒲田駅南口より徒歩3分
参加費：200円 (お茶・お菓子代)