

たまご通信 その58

牛乳でおいしい減塩

星野弘子 (女子栄養大学 食生活指導士1級)

上手の陽だまりに、青く可憐なオオイトナノフグリを見つけたら、もう寒さの心配をしなくてよい季節が来たと安心します。皆さんの血圧管理はいかがでしょう？

半量を牛乳に代えると、甘みとほのかな塩気が加わり調味料は少しでおいしいのです。だし巻き卵、卵の花、豚汁などに。ミルク肉じゃが(2人分) サラダ油を熱して、ジャガイモ2個、ニンジン1/2本、タマネギ1/2個を炒めて牛肉80gを加え、肉に火が通ったら水75ミリと牛乳100ミリ、めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1を入れて、落し蓋をして煮る。やわらかくなったら火を止め、絹さやエンドウを加え余熱で火を通す。1人分の塩分0.5g。

牛乳を水の代わりに使った減塩を教えてください

魚や野菜を煮たり、めんつゆを割ったりします。半分の塩分でも牛乳のコクが加わり物足りなさはありません。かぼちゃのミルクをぼろ煮、ミルクきんぴらごぼう、ミルク肉みそなどに。めん類のミルク付けつゆ(2人分) 牛乳200ミリ、めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1と好みの薬味をたっぷり。そうめん、そば、うどんなどに。1人分の塩分1.4g。味わい濃厚なつゆは残さずいただき、タンパク質、ビタミン、ミネラルも補給します。

牛乳でゆでる・ゆで戻す

野菜を牛乳でゆでたり、乾物を牛乳で戻しながら煮込むと食材が牛乳を吸って、モチモチ食感に。ふるふき大根、切り干し大根とひじきのミルク煮、高野豆腐のミルク煮などに。ミルク粉ふきイモ(4人分) ジャガイモ400g、牛乳400ミリ、落し蓋をして中火で15分煮る。蓋を取り強火で混ぜながら水分を飛ばす。仕上げに塩少量。1人分の塩分0.1g。ミルクを吸い込んだジャガイモが美味。ミルクポテトサラダ(2人分) 先の粉ふきイモ半量に、ゆでたニンジンとキュウリの薄切り、すし酢小さじ2を混ぜる。1人分の塩分0.3g。

牛乳の上手な使い方

①火加減 牛乳は煮立たせず、膜が張らないように弱火で調理。②落し蓋 クッキングシートが



大田歯科だより その15

食後いつ歯を磨く!?

歯科医師 渡辺 顕徳

最近、メディアなどで「食後30分は歯を磨かない方がよい」とたびたび紹介されています。日本では、幼い時から「食べたら歯磨き」が定着しているのですが、皆さん困惑するのではないのでしょうか。「食事をする」と口の中の細菌が酸を作り、これが歯の表面を溶かしていく」というのが一般的に正しいことを、すべての人に通じるかのように取り上げることで、健康番組はおおに盛り上がりがあります。しかし、一般的な虫歯の対策としては、従来通り食後すぐ汚れを取り除いておくべきというのが今の歯科学会の見解です。さらに言えば「食べて何分後に磨くか」より、そもそも「正しく汚れが取れる磨き方ができるか」の方がよほど重要で、まずは、歯科で自身の磨き方の再確認からしてみてください。

恒例の新春ハイキング 渋沢丘陵・震生湖をめぐる

毎年恒例の新春ハイキング。今年は1月13日(日)、秦野市の渋沢丘陵・震生湖のハイキングコースを歩きました。参加は11人。昨年は同じ秦野市の弘法山公園を通るコースでした。少し雲の多い天気でしたが、時折太陽が顔をのぞかせるので、歩くにはちょうどよい感じでした。スタートは小田急線渋沢駅。県道を通り市街を抜けハイキングコースへ入り、渋沢丘陵を通り、震生湖に立ち寄りしました。震生湖は大正12年の関東大震災によってできた湖のこと。そ



みんなで記念撮影



景色を楽しみながらのんびりと

大森東 しゃわせ食堂 (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電話を 03-3762-0266

いっしょに宿題しませんか? ゆたか診療所3階「宿題外来」 日時: 毎月第2・4水曜日 17時~18時 勉強 18時~19時 食事 場所: ゆたか診療所3階会議室 参加費 無料 元小学校教諭などが丁寧にお教えします。勉強を教えられる方募集中です。詳しくは生協本部横山まで 03-3762-0266

みんなで楽しく歌いませんか? うたカフェ 日時: 偶数月の第3月曜日 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 定員は会場(消防法)の関係で先着60名までとなります。 第17回 4月15日(月) 第18回 6月17日(月) 参加費: 200円 (お茶・お菓子代)

『薬剤師さんをご紹介ください』 (株)城南医薬保健協働 (URL) http://jyouaniryaku.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