

たまご通信 その73

おうちで作る
アウトドアごはん

星 野 弘 子
(女子栄養大学
食生活指導士1級)

個は細かく切り、豚も肉薄切り200gは3cmに切っておきます。赤パプリカ2個を1cm角切りに、シーフードミックス（冷凍）300gはザルに入れてさっと水洗いし、さやいんげん100gは筋を取って3cmに切ります。他に、油大さじ2、塩、コショウ各少量、レモン1個をくし形切りにします。

アボカド2個とトマト1個を用意します。アボカドの真ん中に包丁を入れ、種に届いたら裏を1周回しながら切ります。切れ目の左右を両手でつかんでねじると2つに分かれるので、スプーンで果肉をすくい出します。トマトは横半分に切り、種を取り除いて1cm角に切ります。アボカドを粗くつぶしてトマトと混ぜ、塩、コショウ各少量とレモン汁を加えます。コーンチップスやクラッカーを添えてどうぞ。トマトの種は水っぽくしないために取り除きましたが、おいしい部分ですからパエリアの鍋に入れましょう。

アボカドの
ディップ

寺まらの朝は早く、本堂の扉が開いて読経がはじまるのは5時ですが、その前に足下が見えるようになる、人びとが山門をくぐって石段を登ってきます。いつまで続くのかわからないコロナ禍で、体力を落とさないようにと熱心です。

子どもたちは2度目の夏休みで、日々の過ごし方にとまどっているかもしれません。アウトドアごはんでみんなの元気を取り戻しましょう。いつもの食卓をベランダや庭に移動できればもっと楽しいでしょう。

子どもたちは2度目の夏休みで、日々の過ごし方にとまどっているかもしれません。アウトドアごはんでみんなの元気を取り戻しましょう。いつもの食卓をベランダや庭に移動できればもっと楽しいでしょう。

参考文献：『栄養と料理』2003年4月／「新・ごどもクッキング」 いずれも女子栄養大学出版部

子どもたちは2度目の夏休みで、日々の過ごし方にとまどっているかもしれません。アウトドアごはんでみんなの元気を取り戻しましょう。いつもの食卓をベランダや庭に移動できればもっと楽しいでしょう。

子どもたちは2度目の夏休みで、日々の過ごし方にとまどっているかもしれません。アウトドアごはんでみんなの元気を取り戻しましょう。いつもの食卓をベランダや庭に移動できればもっと楽しいでしょう。

子どもたちは2度目の夏休みで、日々の過ごし方にとまどっているかもしれません。アウトドアごはんでみんなの元気を取り戻しましょう。いつもの食卓をベランダや庭に移動できればもっと楽しいでしょう。

参考文献：『栄養と料理』2003年4月／「新・ごどもクッキング」 いずれも女子栄養大学出版部

パエリア 4人分

材料の準備：米2カップ（洗わずに炊く）、水2カップに固型ライオン1/2個を入れたもの、ゆで大豆1/2カップを用います。次にタマネギ1/2

サングリア 4人分

オレンジの酸味が脂っこい料理とよく合って、パエリアとは名コンビです。バナナ1本を輪切りに、リンゴ1/4個はイチヨウ切りに、イチゴ4個を薄切りにします。ボールに果物を入れ、よく冷えたオレンジジュ

グリーンサラダ 4人分

レタス、サラダ菜、サニーレタスを各130gずつ用意し、手でちぎってビニール袋に入れます。ドレッシングは酢大さじ1、塩小さじ1/4、油大さじ2を混ぜ合わせて野菜の袋に入れ、口をしっかりとぎって振り



身を清め...



心を静め...



体勢を整えて...



コロナワクチン予防注射接種会場



「成年後見専門相談」《無料》

ご家族のどなたかが認知症になったことで、お金の管理等に困っていませんか？
司法書士（専門職後見人）が相談にのります。
場所 **大森中診療所6階** 小児科②
毎月 **第2水曜日** 13時～15時
(要電話予約03-3762-0266 城南保健生協・横山まで)

大田病院若手医師の眼

①



永井凌医師

はじめまして。大田病院初期研修医1年目の永井凌と申します。この度はこの歴史ある『城南の保健』での記事を執筆させていただき感謝申し上げます。

さて、大田病院で4月から働きはじめ、早2カ月が経ちました。最初の1カ月は地域レポートと

大田病院初期研修医 永井 凌
～大田区における格差と健康～
地域レポート
永井医師の地域レポート

認知症Q&A

No. 43
虹の家みちづか看護師
大澤千恵子さん

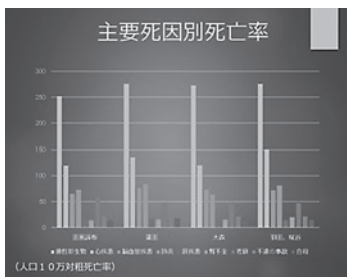
Q 認知症予防によい食事は？

A ①オメガ3不飽和脂肪酸を摂りましょう。これは、常温では固まりにくい脂質で、食事からしか摂れない必須脂肪酸です。脳神経を活性化するDHA、EPAが含まれています。高齢者の認知機能を改善することがわかっています。その食べ物は、DHA、EPAを含むマグロ、さば、サンマ、イワシなど青魚です。もう一つは、αリノレン酸を含むアマニ油、エゴマ油、コナツオイルなどです。スプーン1杯を、ヨーグルト、味噌汁、サラダなどにかけて摂るとよいでしょう。スナ

ック菓子は食べないほうがよいです。

②抗酸化作用のある食物を摂りましょう。私たちの体内では毎日酸化作用が起こります。抗酸化作用も備わっていますが、加齢とともに衰えてきます。その結果、がん、老化現象の進行（認知症も含む）、生活習慣病の引き金になると言われています。したがって抗酸化作用がある食物で補うとよいのです。それは、ビタミンA、C、E、ベータカロチン、リコピン、ポリフェノールを含む緑黄色野菜、果物、レバー、うなぎ、ピーナ

③脳を元気にするセロトニンを増やす食べ物を摂りましょう。その一つは必須アミノ酸であるトリプトファンを含む肉、魚、卵、大豆などタンパク質を積極的に摂るとよいのです。こま、乳製品も摂りましょう。もう一つは、トリプトファンをセロトニンに合成して脳内に取り込みやすくするために、ビタミンB6、マグネシウムを含む食品（海藻、マグロ、バナナ、ナッツ、玄米など）を食べ、炭水化物（ご飯）も適量きちんと食べることが大切です。



レポートのデータ

「よろず（なんでも）相談」無料 どんな相談でもできます。弁護士の相談も受けられます。

【品川】毎週火曜日と木曜日 10時～12時
場所はゆたか診療所3階 応接室（品川区豊町4-18-21）
法律相談は月2回（要電話予約 03-3781-4723
ゆたか診療所）
担当は山井弁護士と富沢弁護士（五反田法律事務所）
第1水曜日 13時30分～15時30分
第3月曜日 13時～15時

【大田】月曜日～金曜日 10時～12時
場所は大森中診療所6階 聴力検査④（大田区大森中1-22-2）
毎月第4土曜日 14時～15時半 場所は大森中診療所1階
法律相談は月2回（要電話予約03-6404-2301 大森中診療所）
相談担当は佐藤弁護士と早瀬弁護士（東京南部法律事務所）
第1・第4水曜日 13時～15時 場所は診療所6階 小児科②

お薬相談（相談担当は大森薬局薬剤師）と
歯科相談（相談担当は大田歯科医師）は、まずお電話を（03-3762-0266 城南保健生協・横山まで）。相談日と時間を調整いたします。