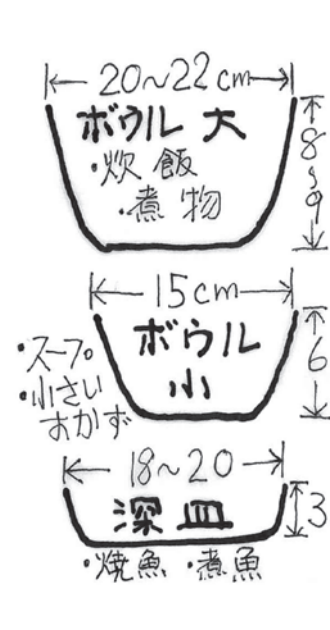




電子レンジ用耐熱ガラスボウルと深皿が便利です。電子レンジ用のフタもラップより手軽で重宝します。四角より丸い器の

この夏も猛暑の予報です。栄養もエネルギーも普段以上に消耗するので、水分とともに3度の食事をしっかり食べようと思います。しかし、汗だくで調理するのはちょっと気後れするので、電子レンジを活用しましょう。少人数の調理にはうってつけで、栄養の損失も少ないのです。

たまご通信 その79

電子レンジで調理 (2)

星野弘子
(女子栄養大学 食生活指導士1級)

方が、熱のあたりムラがありません。ツツと焼き上がりません。

ご飯を炊く

①米1カップを洗ってザルに上げ、水を切る。②耐熱ボウル大に、洗った米と水1・3カップを入れて、端あげラップをする。③電子レンジ600ワ5分で沸騰したら、1500~2000ワに切り替えて12分加熱し、10分蒸らす。電子レンジ炊飯では、米を浸水する必要はないので、洗ったらずく炊けます。1カップの米は約2食分です。炊きこばれますから、ゆとりのある器を使ってください。

鯖の塩焼き

①鯖2切140gの水気を拭く。②皮にはじけ防止の切れ目を深く入れ、サラダ油を薄く塗って塩を振る。③クッキングシートで鯖を包み、合わせ目を下にして皿にのせ、電子レンジ600ワ4分加熱。振る塩でパリ

チキン ラタトゥイユ

①鶏もも肉150gを一口大に切り、しょう油小さじ1・5をからめ、カタクリ粉小さじ1・5をまぶす。②野菜を一口大に切る。カボチャ150g、タマネギ80g、サヤインゲン50g、トマト100g。③調味料は、ニンニク1かけ、塩とコンヨウ少々、オリーブ油大さじ1。④耐熱ボウルに材料を入れ、調味料も加えてさっくりと混ぜ、端あげラップをして電子レンジ600ワ7分30秒。ひと混ぜしてご飯にかけておいしく、パンやパスタにも合います。



大田歯科だより その33

歯の喪失と健康寿命

歯科医師 吉田 心一

2019年の研究発表において、オーラルフレイル(虚弱)になっている方の総死亡リスクは、そうでない方の2・1倍となっています。また、この研究の根拠となる論文の中で、相關が一番だったのが歯の数だったのです。つまり、歯がなくなることが虚弱につながり、死亡しやすくなってしまうのです。

今ある歯をしっかりと残して使うことがとても大切になります。すでに歯が少なかったり、ない人でも義歯による機能回復をすることで、歯の予防ということでは、フッ素の使用をお勧めします。ぜひ今ある歯を守り、健康で過ごせる時間を増やしましょう。

ところで、歯がない(抜けた)ままで過ごすよりリスクは軽減します。抜歯の原因は、主に虫歯と歯周病で、このことは昔から変わっていません。虫歯や歯周病の予防は、歯科医院での治療とともに、自宅での療養が大切になります。また、個性が高いため、人それぞれの治療が異なります。

グリーンコンサート2022開催

3年ぶりの開催となったグリーンコンサート。今回は「アンデスの風」と題してフォルクロレの演奏をお届けしました。日本人3人組「グルーポ・カンタティ」です。3度目の正直でしたが無事に開催できました。皆様のご協力に心より感謝申し上げます。

チケット売り上げ361枚、当日入場者数335人、グリーンコンサート存続のための当日カンパは5万8千円超となりました。ありがとうございました。

ケーナを吹く武田耕平さん

チャランゴを弾く島田静江さん

人びとの暮らしが想像されて感動しました。アンデスの地理や生活をお話くださったので楽曲への理解が深まりました。哀調を帯びたメロディーにチャランゴの明るいリズムが重なって、

久し振りのコンサートに大満足

感想アンケートでは「ケーナの深く美しい音色。サンボニヤが奏でるのは草原をわたる風の音。労働のつらさや日々の愁いをじっと胸に秘めて、それを楽器や歌声の中に昇華してゆく」

ギターを弾くエルネスト河本さん

ボリビアの人びととともにある音楽や生きることへの強さを感じ、現地の風土の中で聞いてみたいと思いました。「楽器の音色が独特で快い。奏者が楽しんで演奏しているのがよい。他国の文化を取り上げてくださったのでありがとうございます」など多数寄せられました。

来年は会場の大田区民プラザが工事に入るため、会場・日程とも未定です。

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)

大田歯科 03-3762-0418

大森中診療所 03-6404-2301 (笠原)

大田病院医療相談室 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。

介護の相談なら、なんでも城南保健生協へ

- 城南保健生協は「すずらん」(訪問介護事業所)を運営しています。
- 「これから、訪問介護が必要…」など相談にのれますので、まずはご連絡ください。生協本部 電話03-3762-0266まで。

ヘルパーステーションすずらん 電話 03-6436-8331

すずらん・ゆたか 電話 03-5498-5195

すずらん・ゆたか馬込営業所 電話 03-5743-5452