

会津医療生協ニュース

輝くいのち

2017 年 冬号 182号

会津医療生活協同組合
会津若松市東千石一丁目 2-13
TEL.0242-28-1272 FAX.27-6944
Email:aizu.h-coop@ace.ocn.ne.jp
発行責任者 佐藤 忠彦
◎いま私たちの会津医療生協は
組合員 11,933 人
出資金 224,612,000 円
1 人平均出資 18,823 円
(2017 年 10 月 31 日現在)

『すこしお生活』で
健康な毎日を!
塩分のとりすぎは「高血圧」「動脈硬化」「心筋梗塞」「胃がん」などの原因になります。
『すこしお生活』とは
【少しの塩分で健やかな生活】

年3回行っているミニデイ
秋は芋煮会です

各支部の取り組み



塩川

新しいつながりをつくり、支えあい、地域の中で安心して暮らしていくことができるように、
2017年も各支部では
様々な取り組みが行われました。



行仁
東山

昼食班会
手づくりの芋煮に
みんなほっこり



高田

毎年の交流会で親睦を深めています
今年は御薬園に行きました



山都

食事を楽しむ前ミニデイ
「バタカラ口腔体操」 沢口にて



日新

ミニデイひまわり会
初めてのポッチャを楽しみました



一箕
北



門田
鶴城

柳津温泉にて健康まつり反省会
「おつかれさまでした」



坂下

きれいな折り紙で何ができるかな...?
真剣な顔!

コープばんげ店をお借りして
毎度運営委員会開いています



猪苗代

ミニデイ
みんなで元気に
貯筋体操



きたかた
東

新しい運営委員さんが増えて活気づきますよ



わかばカフェ同様、ミニデイも好評です

きたかた
中央



きたかた
北

運営委員さんが増え
ました 新しい風、吹く
といなあ



城西

ミニデイすずかけの会 毎月集
い食べて笑って元気いっぱい



北会津

合同班会終了後班会は
そば会に早がわり 和気あいあいと



城北

ミニデイさざんか
みんなで楽しく「赤べこ体操」

新班誕生し支部交流会も
盛り上がりしました



きたかた
南

数年前「さつき班」「あじさい班」「すわご近所班」があり、それぞれ高齢化が進み、単独班会が難しくなっておりまして。そこで、きたかた中央支部にて話し合い、合同班会ではどうだろうか？という事で、「あざみ班」「さわやか班」「さつき班」が中心になって今回、声を掛け合って合同班会となりました。今回の実施内容は『シナプソロジー』で「脳の混乱を楽しむ」プログラムです。2つの動作を同時に行ったり、左右で違う動きをしたり、普段慣れない動作で、脳に適度な刺激を与えて混乱した状態を作ること、脳を活性化させ、そのことで脳が喜び、笑顔がうまれるというもの。皆さんスムーズにいかず、間違いだらけで大笑いし、楽しい一時をすごしました。皆さんも、単独班会が難しい時は合同班会を試してみたいかがでしょうか！

(風間英範)



文芸のひろば



パステル画「ひまわり」
五ノ井絢子さん
(二箕北支部)



彫塑「雲の行方」
高畑光さん (塩川支部)



「クラフト手作りふくろう」
青柳正子さん (板下支部)



「上着」「刺繍バッグ」
長澤アイ子さん (きたかた南支部)



★みなさんの絵手紙など
様々な作品を募集中です！
力作をどしどし応募ください！！

会津木綿の手さげ
只浦隆子さん (高田支部)



塩と上手におつきあい
すこしお

健康のはなし 健康づくりチャレンジ 第2講座 「だし生活で すこしお、おもてなしレシピ」 保健委員会

かつお節・昆布・しいたけで、しっかりとだしをとり、すこしおカップ寿司、すこしお中華卵スープ、キャベツのすこしおからし和え、ミルクプリンに挑戦。

混合だしは、旨味がアップして、スープ・汁物はもちろんのこと、洋食・中華にも合います。前日から準備しておいた昆布・しいたけだしとかつお節を合わせ参加者に試飲していただきました。「何だ！これは！すごい！」「うまい！」と絶賛され「このまま飲み物としてもいける！五臓六腑にしみわたる！」等の感想でした。4つのメニュー合わせて塩分1.2gの塩分量にも驚き、酢・からし・わさび・野菜等でこんなにおいしい味になるなんてと



感動しました。早速、孫や家族に作って食べさせたい、お正月や家族、仲間が集まる時にも作りたい等話されました。合言葉は「だしですこしおね！」で、家族の健康づくりに役立てていきたいと思います。支部主催の保健講座でも挑戦されています。

おもてなしレシピ 管理栄養士 安達三栄



塩分相当量
1.2g

材料は
2人分

○キャベツのすこしおからし和え 塩分 0.2g

かつおだしとごまの風味にみりんが引き立つ、素材の味を楽しむ料理です。

- 鶏ささみ 1本
- キャベツ 120g
- ほうれん草 30g
- 練りからし 5g
- かつおだし 大さじ1
- 本みりん 大さじ1
- いりごま 小さじ2

- 1 鶏ささみと食べやすい大きさに切ったキャベツ、ほうれん草を茹で、水にさらして水気を切る。ささみは裂いておく。
- 2 Aをよく混ぜ合わせて1に和え、いりごまをかける。

○すこしおカップ寿司 塩分 0.4g

市販の寿司酢は塩分が高いので、合わせ酢を手作ります。玉ねぎは塩気のない寿司飯に辛みと食感のアクセントを加えます。

酢で湿らせた昆布で刺身を挟み一晩寝かせれば、昆布のうまみに移ります。

- 干し椎茸 1枚
- 人参 1/8本
- 大葉 2枚
- 玉ねぎ 1/10個
- あさつき 1本
- ご飯 500g
- 錦糸卵 卵1個分
- A ●砂糖 大さじ1
- 米酢 大さじ1
- みりん 大さじ1
- B ●たい 6切れ
- まぐろ 4切れ
- えび 4尾
- 刻み海苔 適量
- 練りわさび 適量

- 1 干し椎茸と千切りにした人参をだし汁で茹で、椎茸は千切りにしておく。(茹でだし汁はスープ

に使うので取っておく) 玉ねぎはスライスして水にさらし、しっかり水気を絞る。

- 2 鍋にAを入れて火にかけ、砂糖が溶けたら火を止めて冷ます。
- 3 炊きたてのご飯に2を加え、うちわであおぎながら粗熱を取り、1と2を混ぜる。
- 4 小ぶりの器に3を盛り、錦糸卵、千切りにした大葉、小口に刻んだあさつき、Bを乗せる。

○すこしお中華卵スープ 塩分 0.6g

薄味でもとろみをつけることで味が舌に残ります。セリなどの香草は、薄味をカバーします。

- 干し椎茸 1本
- だし汁 500ml
- トマト 1/2個
- 片栗粉 大さじ1/2
- みつ葉 1株
- 溶き卵 1/2個分
- オイスターソース 小さじ2

- 1 昆布と干し椎茸を冷蔵庫で一晩くらい水に浸し、だしを取る。(急ぐ場合は火にかけ、沸騰直前で取り除く)
- 2 だしを火にかけ、千切りにした1の椎茸、サイコロ切りにしたトマトを加える。
- 3 火が通ったらオイスターソースで味付けし、水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
- 4 沸騰したら火を弱め、スープを混ぜながら溶き卵を糸状に回し入れてかき卵にする。火を止めて、4cm位の長さに切ったみつ葉(春菊でも可)を加え、盛り付ける。

混合だしのとり方 (かつお節・昆布・干し椎茸)

- かつお節 30g
- 昆布 20g
- 干し椎茸 4～5個
- 水 1ℓ

- 1 昆布と干し椎茸は1ℓの水に一晩入れておく。
- 2 水1ℓを沸騰させ、火を止めてかつお節を入れて1分おく。
- 3 ざるにキッチンペーパーをおき、2をこす。
- 4 3と4を混ぜる。