



# ぽかぽか便り

第31号

平成30年11月27日

『子どもたちも、ひとり暮らしでも、認知症になっても、自分らしく安心して暮らしていける佐世』

朝夕寒くなってきました。みな様いかがお過ごしでしょうか？  
風邪などひいたりしないよう気をつけましょう。

さて、11月11日（日）開催の第9回佐世げんき祭りは、たくさんの方々にお出かけいただきました。いかがでしたでしょうか？久しぶりの出会いに話に花を咲かせた方も多かったことでしょう。

福祉部の健康コーナーもにぎわいました。朝冷え込んだからなのか、少し血圧の高い方もありました。これからますます寒くなってきます。「寒さ」や「食事」に気をつけましょう。



## 雲南市保健師による 佐世げんき祭り 健康コーナーの報告

### ★—『減塩しましょう！』—★

#### ☆塩分チェック（25人参加）☆

ふだん何気なくとっている塩分量を推定しました。

少なめ…8人

平均的…5人

多め……10人

かなり多め…2人

塩分を多めにとっておられる方が多かったです。かまぼこやちくわ、漬物や梅干をよく食べる人の塩分摂取量が多くなっていました。



#### 【塩分量の目安】



たくあん**0.4g**



トースト**1.2g**



梅干し**2.2g**



カレーライス**3.7g**

#### ☆減塩クイズ☆

色々な食品に含まれる塩分量を予想し、塩分が一番少ない食品と一番多い食品を当てるクイズをしました。

一番少ない食品：ごはん（0g）

一番多い食品：きつねうどん（5.4g）

漬物の塩分量が一番多いと回答する人が多かったです。

解答

①清水寺 ②氷河期 ③調理師 ④



# 『春雨と白菜のスープ』



白菜がおいしい季節になりました  
手軽に作れて身体が温まります。

## 材料（2人分）

- 春雨(乾).....10g
- 白菜.....100g
- 鶏ささみ.....80g
- A
  - 紹興酒または酒..大さじ 1/2
  - サラダ油.....大さじ 1/2
  - 片栗粉.....小さじ 1
  - 塩.....小さじ 1/8
  - こしょう.....少々
- チキンスープ.....カップ 3
- B
  - 紹興酒または酒..大さじ 1/2
  - 塩.....小さじ 1/4
  - こしょう.....少々
- C
  - 醤油.....小さじ 1/2
  - ごま油.....小さじ 1/2

## 作り方

### 1. 下ごしらえをする。

春雨は熱湯に3分間ほどつけて戻し、食べやすい長さに切る。白菜は一口大に切る。ささみは包丁を斜めにねかせて入れ、一口大のそぎ切りにし、Aをもみ込んで下味をつける。

### 2. 白菜とささみを煮る。

フライパンに白菜を入れて中火でからいりし、縁が透き通ってきたら、チキンスープを加える。煮立ったらBを加え、ささみを加える。

### 3. 春雨を加えて仕上げる。

再び煮立ったらアクを取り、春雨を加えてサツと煮る。器にCを入れ、スープを注いで取り分けて食べる。

## 脳活クイズ

①～③のカタカナは、漢字3文字のフリガナをバラバラに並べたものです。下の4つの言葉をヒントにしてカタカナを正しく並べ、漢字を□に書きましょう。

### ①ヨキズミラデ

  

京都 音羽の滝  
国宝 舞台

### ②ガウキヒヨ

  

寒冷化 第4紀  
恐竜 就職難

### ③リウチヨシ

  

飲食店 免許  
帽子 国家資格

## 編集後記

ブ～ンの音にすぐ反応する人の多いこと。怒らせないように素早い対応が必要で、近くにガムテープかペットボトルがないかを見回し素早くキャッチ。気になる人は会議中であっても我慢しきれなく立ち上がってゲット。あんなに嫌われて…時にはカメムシがかわいそうに思えてくるときもあります。カメムシに生まれたばかりに…大事な命なのに…。でもあの強烈なおいには我慢できない！…みんなに嫌われてもしようがないか…ごめんね！（川島）