



ぽかぽか便り

第43号

令和元年11月28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』

今年最後のお便りです。…

例年に比べて暖かく、おだやかで過ごしやすい秋も終わりです。師走を迎えこれからは何かと気ぜわしい毎日になりそうですが、風邪などひかれませんよう、元気でお過ごしください。



佐世げんき祭りでの塩分チェックの結果

11月10日に行われた『第10回佐世げんきまつり』で塩分チェック（抜粋版）のアンケートを行いました。110名（60歳以上の参加者は55人）のたくさんの方にチェックしてもらいました。今回は、60歳以上の方の結果をお伝えします。

佐世地区 あなたの塩分チェック（抜粋版）

みそ汁・スープなど 	1日2杯以上 7人	1日1杯くらい 39人	2~3回/週 7人	あまり食べない 3人
漬物（2枚）・梅干し（1個）など 	1日2回以上 8人	1日1回くらい 20人	2~3回/週 8人	あまり食べない 19人
料理に、醤油やソースをかける頻度は？ 	ほぼ毎食 14人	毎日1回以上 13人	時々かける 18人	ほとんどかけない 11人
うどん・ラーメンなどの汁を飲みますか？ 	すべて飲む 14人	半分くらい飲む 19人	少し飲む 10人	ほとんど飲まない 14人
外食やお惣菜などを利用しますか？ 	ほぼ毎日 5人	3回/週くらい 14人	1回/週くらい 22人	利用しない 14人

「最近漬物を作らないよ。」「漬物を作ってもおすそ分けしているよ。」などの声も聞かれ、日頃から減塩について取り組んでおられる方が多かったです！

みなさんから話を聞かせていただき、食生活の実態や頑張っておられることが分かりました。

塩分の取り過ぎは高血圧、脳卒中につながります！

引き続き減塩を心がけましょう！

～次回は減塩のポイントについてお伝えします～



解答

〒999-0101 秋田県大館市 大館市役所



骨まで食べることができ、
手間いらずで作れます！



材料(2~3人分)

白菜	1/4 個(500g)
さば缶	1缶(190g)
しょうが	1かけ
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ1/2
だしの素	大さじ1/2

作り方

- 1 白菜は2~2.5cmのざく切りにする。
- 2 しょうがは千切りにする。
- 3 フライパンに全ての材料を入れ蓋をして中火で10~15分煮る。
- 4 白菜がくたっとなったら完成です。

●先日サロンに伺った時、高齢者2人暮らしの方ガ「これが一番いいよ。柔らかくて、温かくて栄養価もあって、第一作るのに楽し…毎晩のようにこれだわ・・・」と言われた献立です。

●サバ缶以外にもツナ缶でもいいし、白菜だけでなく、ニンジン、大根、じゃがいもなどの野菜も一緒に煮込むのも栄養アップです。

クイズ に挑戦しましょう！

＝文字の並べ替え＝ ヒント：食べ物です

問1 今夜踊り部 (こんやおどりぶ) _____

問2 季語だしたまま (きごだしたまま) _____

問3 京菓子屋 (きょうがしや) _____

例題) 君の親子 (きみのおやこ)

ヒント：好きな具材を混ぜられます

答え：お好み焼き

編集後記 以前は大量のごみが残る片付けが大変だったげんき祭り。そこで近年はごみを出さない祭りをPR。みなさんのご協力で、ごみ袋が少しく片付くようになりました。ありがたいことです。地域の皆さん一人一人がごみを持ち帰るなどして気をつけてくださっているから気持ちの良い祭りとなっています。更に『きれいな佐世づくり』のため、祭りの最後にはごみ袋のプレゼントもあります。今年も本当に気持ちの良い祭りを開催することができました。ご協力ありがとうございました。(川島)