



ぽかぽか便り

第45号

令和2年1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』

新年あけましておめでとうございます！



2020年の新年を、皆さんめでたくお迎えになられお慶び申し上げます。

今年はいうるう年で、東京オリンピック開催の年でもあります。楽しみにしていられしゃる方も多いのではないのでしょうか？

果たしてどんな年になるのでしょうか？思いもかけないうれしい出会いが待っているかもしれません・・・楽しいことがたくさんあるといいですね。・・・身体の衰えを年々感じられるかもしれませんが、まだまだこれからです。自分なりにできる作業や仕事、様々な体験ができるといいですね。

ぽかぽか便りを介しての交流を楽しみにしていただけましたら幸いです。今年もよろしくお願ひいたします。

雲南市保健師より



のポイント パート2

【食品に含まれる塩分量の目安】



みそ汁

1.2g / 1杯



インスタントみそ汁

1.9g / 1杯



きつねうどん

5.8g / 1杯
(汁を残せば-2.6g)



そば (つゆを含む)

2.9g / 1人前



塩さば

1.4g / 1/2尾 80g



佃煮 (のり)

0.9g / 大さじ1



たくあん

1.3g / 3切れ



練り製品 (ちくわ小)

0.6g / 1本 30g



雲南市の方は、**1日2g程度の減塩が必要**だとわかっています。

汁ものや麺類は塩分量が多いです。うどんやラーメンの汁は残すことや、毎食海苔の佃煮や漬物を食べている人は、食べる回数を少なめるだけでも2gの減塩につながります。



今日の一品

『和風麻婆豆腐』



先月に引き続き“豆乳”を使ったあったかメニューです。

作り方

- 1 長ねぎを切って、合わせ調味料を作る。
長ねぎは小口切りにし、A と混ぜ合わせる。
- 2 肉と豆腐を入れて蒸し煮にする。
 - ・フライパンにひき肉を広げ入れ、豆腐をちぎって加える。
 - ・豆乳、赤唐辛子、1を加えふたをし、弱めの中火で3分ほど蒸し煮にする。
 - ・ふたを取って強火にし、仕上げにごま油を回しかける。

材料(2人分)

- 豚ひき肉 150g
- 木綿豆腐 1丁(300g)
(パックから出して、キッチンペーパーに包んでおく。)
- 長ねぎ 1/3本
- 無調整豆乳 2/3カップ
- 赤唐辛子(小口切り) 1本分
- A みそ 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- 砂糖 小さじ1
- 和風だし(顆粒) 小さじ1/2
- しょうが(チューブ) 2cm分
- ごま油 小さじ1

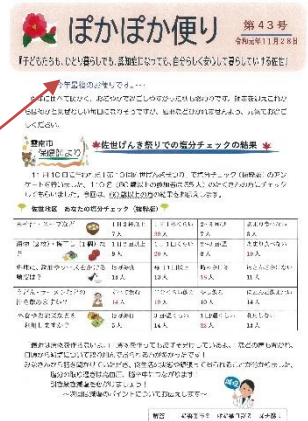
脳トレに挑戦

次の言葉を、声を出して逆さに読んでください。

- ① 曲がり角
- ② 信号機



先月号のクイズの正解は、
1行目「今年最後のお便りです。…」
でした。
最後は42号ではなく43号で、正解の方はいらっしやいませんでした。



編集後記 今年は雪が降らなくて過ごしやすい冬。「なんてて雪が降らなくていいがあ…でも後で大雨が降ったりするといけんがあ。…夏雨不足で野菜ができんかも、怖いやながあ。」があいさつ言葉のこの頃。買い物をしているとあっちでもこっちでも同じ会話が聞こえてくるので、思わずクスッと笑ってしまいます。自然界は人間の手によりどことなく狂い出し、人間社会も信じられない事件が度々おこり、常識や通年がまかり通らない時代を感じます。どうか災害などがおこらない穏やかな日常であってほしいと願います。(川島)

【発行】佐世地区振興協議会福祉部 〒699-1214 雲南市大東町上佐世 1385-3
電話・FAX (0854) 43-2110 有線 2712-01