

Tsunagari

人を彩り、暮らしを育む

【つながり】

vol. 15
2015, November

市毛 良枝さん

Tsunagari【つながり】
SPECIAL
INTERVIEW

100文字エッセー

愛する人へ贈る言葉

【カラダの元気ポイント】

「脱水症」に要注意!

【脳力アップレッスン】

記憶を引き出す力をアップして

目指せ!スマート・エイジング

【コラム】

3コンテナフードプロセッサー

みそ豆は七里帰っても食え

お風呂の達人



メディカル・ケア・サービス株式会社

花材提供:株式会社ユー花園

投稿コーナー
100文字
エッセー vol.7

愛する人へ贈る三句葉

恥ずかしくていえない想いも
文字にすれば素直に伝えられるはず。
100文字の言葉で想いを届けませんか。

あなたたちの笑顔に
会いに行きたい

埼玉県・熊谷市・Hさん(91歳)

孫悟空のように

大量の土産と共に雲に乗り

真澄(孫)と恵依汰(ひ孫)に

会いに行きたい。

今日も1日笑顔で過ごせたかな?

空を見上げている毎日

これから何日何回会えるのか…

へこたれず筋トレに励む毎日



息子の明るい将来のために

大阪府・八尾市・Hさん(33歳)

8歳の息子の自閉症が

判明したのは昨年の夏。

この1年、色々な葛藤があつたね。

周りに理解されなくて、

辛い思いをしたこと。

学校のお祭りで

クラスをまとめて讃められたこと。

これからも家族みんなで、

たくさんの経験を

乗り越えていこうね。

編集部から

息子様の病がわかつてからのご家族のご苦労を思う

と、おかげする言葉をさが

してしまってほどのです。この

先、息子様はいろんな壁に

ぶつかられるかも知れませ

ん。でもご家族の絆がすべてを解決してくれると思いま

す。



1 祖父から孫・ひ孫へ

へこたれず筋トレに励む毎日

これから何日何回会えるのか…

いを行つてください。

編集部から

お孫様たちに会いたいために、体を鍛えているおじい様が

とても素敵に思います。お孫様たちにとつては、物のお土産よりも、元気なおじい様の姿が一番のお土産かも知れませんよ。健康を維持され、どんどん会

100文字
エッセーを
募集中!

思いをぎゅっと込め、大切なご家族に伝えてみませんか。

詳細は20ページをご参照ください

医療費控除も受けられる

『温泉利用型健康増進施設』って何?

温泉療養をしたいけど、お金がかかるなか行けないという方に
ぜひ知っておいてほしい情報を今回は紹介します。

温泉に行きたいけど…

温泉は日本の文化のひとつ。多くの日本人が温泉を愛しています。魅力的な醍醐味がたくさんあるし、温泉特有の効能効果は誰もが知るところです。

残念なのが、温泉地まで時間とお金がかかること。体調不良を改善したくて、何度も行きたいという方も多いと思います。そんな方にぜひおすすめしたい施設があります。

↓認定施設はこのページの一番下に記しているサイトアドレスからご確認ください。

安全管理と医療機関提携が整っている施設

『温泉利用型健康増進施設』とは、厚生労働省が定める一定の基準を満たし、温泉を利用した健康作りを図ることができます。健康作りだけ

『温泉利用型健康増進施設』はこんなところ

- 温泉を活用した各種入浴設備と運動施設が、総合的に整備されています。
- 運動施設 トレーニングジム・プールなど
- 入浴施設 かぶり湯・寝湯・気泡浴・ミストサウナなど
- 温泉利用指導者資格を持つスタッフが、医師が作成した温泉療養指示書に従つて入浴指導を行います。
- 安全管理や応急処置、生活指導全般も行います。
- 温泉療法の知識・経験を有する医師のいる医療機関と提携しています。



でなく温泉療養を目的とした人にも最適の施設です。入浴、

あるいは飲用、吸入などにて体調を調べ、傷、疾病などを治療していきます。そのため施設には専門の資格を持ったスタッフがおり、指導してくれる

ので安心です。
「温泉利用型健康増進施設」を利用し、温泉療養を行う際には、施設の利用料金や施設までの往復交通費が所得税の医療費控除の対象となる場合があります。温泉療養を行いたいという方は、まずかかりつけの医師に相談をしてみましょう。



※医療費控除の内容:認定施設を利用した場合、施設までの往復交通費および施設利用料金が、所得税の医療費控除の対象となります。医療費控除を受けるには、
①治療のために患者に認定施設を利用した温泉療養を行わせた、あるいは、行わせている旨の記載のある医師の証明書
②治療のために支払われた一定の設備の利用および役務の提供の対価であることを明記した認定施設の領収書が必要になります。(宿泊費・食事代は対象外)

参考:温泉利用型健康増進施設連絡会 <http://www.onsen-nintei.jp/> 認定施設一覧 <http://www.onsen-nintei.jp/list/index.html>

症

油断は禁物 に要注意!

冬の脱水症の特徴は 無意識下での水分減少

私たちの体は、成人の場合、体重の約60%が体液で占められています。体液は、酸素や栄養分を細胞に届ける一方で、不要な老廃物の排出をサポートしたり、体温調整を行うなど、生命維持に欠かせない働きを担っています。そのため、体液が減少すると、めまいなどの不調が生じるのです。また、血液がドロドロになることで、脳梗塞や心筋梗塞などを引き起こすこともあります。

脱水症は夏のトラブルと思ひがちですが、冬に脱水症になるケースも少なくありません。冬は湿度が低く乾燥しているため、呼気や皮膚などから蒸散する水分量が増加する

深刻な脱水時には 塩分補給も必須

さらに、寒さが増す冬は、風

からです。汗で大量の水分を失う夏と違い、水分を失っているのどの渴きに関らず2～3時間にコップ1杯程度を目安に水分を摂取することが大切です。特に、高齢者の場合は、加齢とともに体液量自体も減少しているため、ちょっとした脱水でも重症化しやすくなるので要注意。のどの渴きを感じにくくなったり、トイレが近くなるのを気にして水分摂取を控える傾向もあるので、周囲の人が気にかけて、水分を摂取させるようにしましょう。

脱水症になるのは夏に限ったことではありません。冬も乾燥した外気や暖房などの影響で、じわじわと脱水症に陥りやすいのです。脱水症による体調不良を防ぐためにも、意識的に水分摂取を行いましょう。

マメな水分攝取で、冬の脱水症を防止！



〈指導・監修〉

神奈川県立保健福祉大学 保健福祉学部栄養学科
教授 谷口 英喜さん

医学博士。神奈川県立保健福祉大学で教授として指導に当たるほか、神奈川県立がんセンター・麻酔科にて麻酔科医としても勤務。麻酔・集中治療、経口補水療法、体液管理、臨床栄養などを専門としている。近年は、一般的の方向けの、脱水症とそのケア方法に関する啓蒙活動も積極的に行っている。

著書



『イラストでやさしく解説!
「脱水症」と「経口補水液」
のすべてがわかる本』
日本医療企画 1,080円(税込)

かくれ脱水チェック

冬は気づかぬうちに水分を失う“かくれ脱水”に陥る危険が高まります。

下記のような自覚症状があつたら要注意！速やかな水分摂取を行いましょう。

- 肌のかさつきが気になるようになった。肌が乾燥してツヤが感じられない。
- 口の中に粘つきを感じたり、唾液が少ないために口の中がパサつく。
- 便秘になつたり、これまで以上に便秘の症状がひどくなつた。
- 肌にハリがなくなり、手の甲をつまんで離すと、その跡が3秒以上残る。
- 足のすねがむくむ。靴下のゴムの跡が、脱いで10分経っても残っている。

肌や粘膜に変化を感じたら、 かくれ脱水状態のサイン

水分が不足してきたときに、最初に自覚するのが肌や粘膜部分の乾燥です。唾液の分泌も減少します。

水分不足も便秘を引き起こす要因に

便に含まれる水分が減って硬くなると、便秘になりやすくなります。しっかり水分摂取ができるれば、便にも一定の水分が含まれるはずなので、急に便秘になつたり悪化するようなら、脱水状態の可能性も。

水分が不足すると皮膚の弾力も低下

潤いで満たされた皮膚には弾力があるので、ずっとつまんだ跡が残るのは、水分が不足している証。

むくみは、体液が機能していないサイン

むくみは血管外に体液が停滞することで起ります。その分、健康を維持するために機能している体液は減少しているということもあります。そのむくみの一要因として、かくれ脱水が考えられます。

脱水

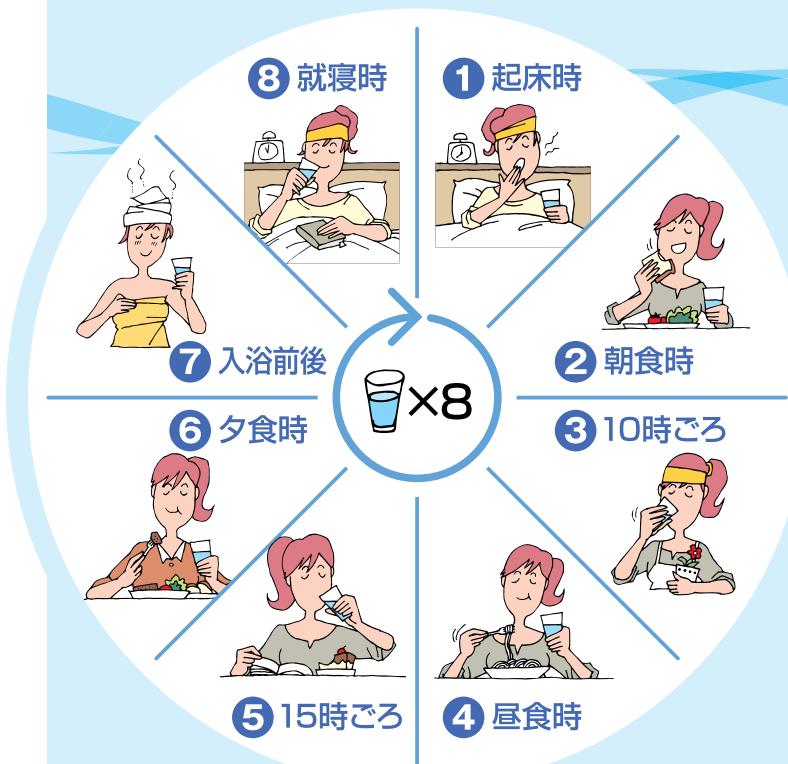


邪やインフルエンザなどによる下痢、嘔吐、発熱が原因で、大量に水分を失うこともあります。食事もままならない状態では、水分だけでなく、塩分も不足しやすく、体内の電解質のバランスが崩れてしまいます。その場合は、ミネラル分を同時に補給できる経口補水液を飲むのがおすすめです。

ただし、経口補水液を日常的に飲み続けるのは、塩分の過剰摂取になるため良くありません。経口補水液はあくまで脱水症のときのお助けアイテムとして活用を。普段は水やお茶などでこまめに水分を摂取して、脱水症にならないように予防してあげることが何より大切なのです。

こまめな水分補給で脱水症を予防

日々の水分摂取のためにはアルコール以外の水やお茶を飲用して。生活リズムに合わせて計画的に飲むように意識すると良いでしょう。



緊急時に活用しよう! 経口補水液レシピ



経口補水液は薬局などで購入できますが、家庭で作ることも可能です。水1ℓにブドウ糖10~20g(砂糖20~40gでも良い)と食塩3gを加えて混ぜ合わせます。

>>>
飲みやすくアレンジするなら



レモンやグレープフルーツの果汁を絞り入れると飲みやすくなります。ただし、入れすぎると水分の吸収が悪くなるので、加える果汁は半個程度にしましょう。



栄養たっぷりの柚子茶で健康づくり

季節の風物詩

今が旬の柚子は、ビタミンCをはじめとする様々な栄養素がたっぷり含まれた健康食材。

風邪予防・冷え対策・疲労回復に効果があります。

柚子茶とは？

韓国で一般的に飲まれている伝統的なお茶です。お茶といつても日本のように茶葉を使つたものではなく、柚子を皮ごと使つてジャム状にしたものをお湯に溶かして飲むものです。それだけなく、ジャムや砂糖の代

わりに使つたり、スイーツのトッピングなどでも楽しめます。

柚子茶の効能

柚子は風邪に良いといわれ、冬至に柚子湯に入るとカラダがポカポカ温まります。それと同じように、柚子茶を飲むとカラダの中から温まり、冷え対策にもおすすめです。また、豊富なビタミンCのほか、コレステロールや鉄分も含まれているため、美肌づくりにも役立ちます。

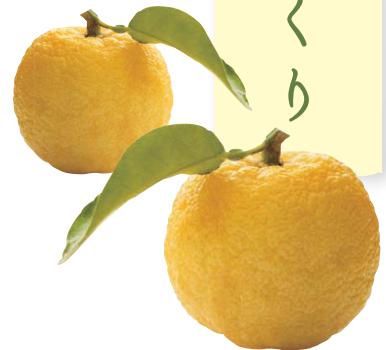
柚子アレンジ



スイーツのトッピングに



ジャムのようにパンに塗って
お菓子作りの砂糖代わりに



ゼリー状のオブラート

「らくらく[®]服薬ゼリー」で 薬がツルンとのどを通ります。

ゴクンと薬を飲み込むとき、のどにつまつたり、むせて服薬がつらいと感じたことはありませんか？それは、人間のどが固体と液体を同時に飲み込むのが苦手なため、薬がのどに置き去りにされてしまうから。

「らくらく[®]服薬ゼリー」は、半固体のゼリーが薬を包み込み、のどや食道に薬を置き去りにせず、ツルンと胃までスムーズに届けてくれるゼリー状のオブラートです。快適で安全な新しい服薬の習慣です。

- 一度に多剤服用が可能
- 薬の作用や吸収に影響を与えない成分
- ローカロリーで糖尿病の方でも使用可能

世界初

35ヶ国と1地域で
特許取得



らくらく[®]服薬ゼリー（レモン味）

らくらく[®]服薬ゼリー漢方薬用
(いちじょく風味 / コーヒーゼリー風味)



包んで飲んで、おいしくカンタン
容器を使用して スプーンを使用して



まぜて飲んで苦味をやわらげる

ご家族ひとりひとりの
らくらく[®]服薬ゼリー

魚中心の食事

9時間睡眠

海水浴健康法

独自の半身浴

野菜の芯は抜いて
摂取日本酒からワインへ
切り替え

歴史の偉人に学ぶvol.7

現代人にとりわけ関心が高い健康問題。その健康ブームは明治維新とともに始まったという。体に悪い物事を避けようとする伝統的な「養生」の考えに代わって、積極的に体力や免疫力などを付けようとする西洋医学の成果を取り入れた考えが普及した。とりわけ山県有朋や大隈重信ら明治のリーダーたちはあれこれ独自の方法を試み、当時“人生50年”時代にあって80歳代まで生涯現役を貫いた。現在にも通用するノウハウを追ってみた。

明治のリーダーが実行した 「生涯現役」健康法

健康オタク？ だった山県有朋

明治の元勲の一人、山県有朋は「元祖健康オタク」といって良いほど自分の体調に気を使い、1922年（大正11年）に83歳で亡くなるまで政界に影響力を駆使し続けた。

若い頃は友人らから「体を絞れば血でなく酒がわいて出てくる」といわれたほどの酒豪家だった。しかし伊藤之雄・京大教授は「中年以降、さらに70歳代以後と年齢によっては様々な健康法を実践した」という。

幕末・維新から西南戦争を指揮し陸軍の巨頭として君臨したものの、健康面では不安もあったようだ。青年期にはリウマチなどに罹患（りかん）している。日清戦争では第1軍司令官として遼東半島まで攻撃しながら途中帰国。2年後のロシア全権大使のときも帰途発病し死を覚悟するなど胃腸病などに悩まされた。

それだけに健康面には関心が深かったようだ。陸軍の初代軍医総監にはかつての敵側、江戸城奥典医だった松本順を登用した。その松本が医療効果が海水浴で高まるという「海水浴健康法」を唱えるといち早く1887年（明治20年）に神奈川・大磯に別荘を建てて実行している。大磯は伊藤博文や陸奥宗光らも加わり日本の別荘地の先駆けとなった。「風呂に海水を入れて試みることもあったようだ」（伊藤教授）という。

半身浴を自ら編み出す

山県は「狂介」と称した幕末時代からヤリの名手。健康のために晩年までヤリの稽古と乗馬を欠かさなかった。50歳以降は徹夜しないように気をつけ、70歳代では9時間睡眠を確保するよう努めたという。アルコールも軍医などのすすめで好きな日本酒からワインに切り替えた。食事は魚中心。大根の煮付けなども好物だったが、胃腸をいたわるため消化に良いように芯の固い野菜からは繊維を抜いて食べるよう注意した。

現代でいう半身浴の一種も独自に編み出した。タライに湯を張って腰まで浸かり、頭から毛布をかぶる。十分に発汗したところで就寝するのを日課とした。伊藤名誉教授は「汗をかくのが健康にいいと考えていたようだ。窮屈に思えるほど様々な健康ルールを課しているが当時の記録などからは山県は愚直に毎日こなしていた」。

次号は「『ストレスをためない』大隈は先駆的」を紹介します。

（電子整理部 松本治人）
日経電子版 2012年6月14日付

記憶を引き出す力をアップして 目指せ！スマート・エイジング

年を重ねるということは、人として成長するということでもあります。
そんなメリットも含めて加齢を前向きに受け入れ、人生をもっと楽しみましょう！

脳力をアップするトレーニング問題

今回は、特撮人形劇『サンダーバード』からの出題です。

主要メカとメインパイロットを線でつなぎましょう。

当時のことに想いをはせながら解いてみてください。



年を重ねるのが楽しくなる！ 「スマート・エイジング」という生き方

アンチエイジングは自分の人生を否定すること。スマート・エイジングは、年齢を重ねることを楽しむこと。スマート・エイジングを実践すれば脳が活性化し、生きる意欲が湧きます。いくつになっても人は成長することができる！それがスマート・エイジングです。「脳トレ」ブームの立役者と高齢社会研究の第一人者が提唱する新たな概念です。

扶桑社 799円(税込)



参考: 1号←2号←3号←4号←5号 / 2号←1号←3号←4号←5号

**スマート・エイジングで、
脳活+意欲と刺激で、**

”加齢“と聞くと、マイナスなものをイメージしがちです。でも、そこには年を重ねた分だけ人として発達や成長を遂げているというプラスの要素も含まれます。その知識や経験で賢く対処しながら、樂しく年をとる”スマート・エイジング“を、ぜひ目指してほしいものです。

スマート・エイジングの実

現において重要なカギを握るものが、脳の前頭前野と呼ばれる領域です。前頭前野は脳のなかでも高度な情報処理が行われている部位で、物忘れや記憶力などにも関連しています。残念ながら20歳くらいからその機能は低下し始めますが、その機能低下を緩やかにしたり、維持することができます。残念ながら20歳くらいからその機能は低下し始めますが、その機能低下を緩やかにしたり、維持することができます。残念ながら20歳くらいからその機能は低下し始めますが、その機能低下を緩やかにしたり、維持することができます。

また、心と体が元気である生を送れるのです。

次号予告
脳力復活トレーニング
5つのポイント

ことも大切。意欲的な姿勢で様々なことに興味を持ち、社会活動に関わる生活は、脳を活性化させ、スマート・エイジングにつながります。

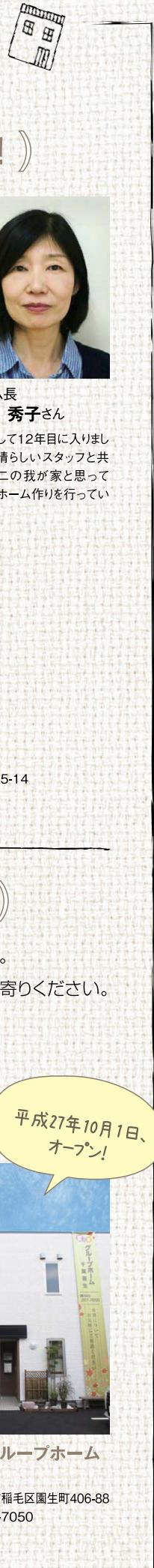
脳活トレーニングで前頭前野の機能を向上させるだけではなく、それをベースに人生を楽しむことこそが、脳を若々しく保つ秘訣なのです。



指導・監修 川島 隆太さん

医学博士。東北大学加齢医学研究所所長。同大学にて教授も兼任。「物忘れがなくなる！脳力」復活トレーニング（宝島社）など著書多数。「東北大学未来科学技術共同研究センター川島隆太教授監修 脳を鍛える大人のDSトレーニング」（任天堂）などゲームソフトの監修も。

最新！全国介護施設情報



（愛の家グループホーム新潟鳥屋野を第二の我が家に！）

新潟市中央区の県庁にほど近い住宅地、近くに「とやの潟」があり、その周辺には公園や文化施設等が建ち自然にも恵まれた環境の中にある「愛の家グループホーム新潟鳥屋野」。

ここに住むご利用者さまは機能維持の為、テレビ体操、チナ体操、毎食前には口腔体操を毎日行っています。

また、ペダル式トレーナー、ステップ台の昇降運動(バリアアリー)も積極的に取り入れ下肢筋力の低下防止に力を入れています。頭の運動として、手作りの数字合わせゲームや新聞のコラムの書き写しに取り組んだり、水墨画教室に通っているご利用者さまもいらっしゃいます。

“その人らしい生活”が送れるよう支援をしてきた当ホームですが、一昨年より共用型のデイサービスを再開いたしました。グループホームのご利用者さまとお過ごしいただく事によって、家庭的な雰囲気を大切にした支援ができます。現在2名の方のご利用があり、以前ご利用された方の中には、グループホームに入居に至った方も数名いらっしゃいます。

地域との関わりを大切に、これからも、愛の家グループホーム新潟鳥屋野が居心地が良く、毎日笑顔で過ごせる第二の我が家となるよう、スタッフと共に作っていきたいと思います。



水墨画教室に通って、どんどん上達しています！



毎日体操して、長生きしなきゃ～



愛の家グループホーム
新潟鳥屋野
新潟県新潟市中央区鳥屋野南3-25-14
☎025-284-9191



ホーム長
矢代 秀子さん

入社をして12年目に入りました。素晴らしいスタッフと共に、第二の我が家と思って頂けるホーム作りを行っています

（千葉県で22棟目の事業所がオープンいたしました）



ホームの入り口にも和の空間を一工夫

平成27年10月1日にオープンした、愛の家グループホーム千葉園生をご紹介いたします。

当事業所は千葉県で22棟目のホームとなり、千葉市では3棟目、『和』をテーマにしたホームです。

この『和』を造り上げるまでに沢山の方々にご協力いただきました。玄関前や、玄関を入ってからの空間は、一つひとつ手造りにて和のイメージに近づけるよう試行錯誤して作り上げ、心安らぐ空間となっております。

理念、『一日一笑』をもとに、ご利用者さまも楽しく生活できるよう、スタッフ一人ひとりがケアに取り組んでおります。

園生町は周辺地域にも恵まれており、ホームの前に千葉市スポーツセンターがあり、毎日のお散歩にも適した環境です。こちらには毎年満開の桜が咲くので、ホームから見られる桜を今から待ち遠しく思っています。近隣には保育園、小学校もあり、将

来的には交流を図っていけたらと考えております。

お近くまでお越しの際は、是非ホームにお立ち寄りください。スタッフ一同お待ちしております。



和の雰囲気が出せるよう、手作りで空間を仕上げました



茶と深緑でカラーリングを統一。落ち着いたフロアです

平成27年10月1日、
オープン！



愛の家グループホーム
千葉園生
千葉県千葉市稲毛区園生町406-88
☎043-207-7050



ホーム長
新美 公佑さん

平成21年4月、新卒入社。ホーム長を3年間経験し、今年の10月1日より千葉園生グループホームの新規オープンホーム長として着任いたしました



イマドキの介護施設を知っていますか?

ほんとに
働いている人が
紹介する

(いつも笑顔の大和西大寺)

修学旅行でお馴染みの「東大寺」や「奈良公園」、かつての都跡「平城京跡」「薬師寺」など数々の歴史文化財が残る奈良。情緒ある古の地に愛の家グループホーム大和西大寺があります。そして、私たちのホームも12年目の歴史を刻み始めています。

喜怒哀楽を共に、いつも笑顔の絶えないホームですが、私たちの取り組みの一部をご紹介します。

大和西大寺ではスタッフによる玄関先の花壇、中庭の畠の野菜や果物の栽培・収穫から季節を感じられるよう取り組んでいます。それらの様子を見に行く事で外へ出る機会も増えます。

畠では季節に応じたものを育てている為、ご利用者さまと一緒に収穫した野菜は、サツマイモなら皆で蔓を取り、その日の食事の一品に! ご利用者さまの誕生日に植えた柿の苗木と、無花果は大きく立派に育ちました。柿は干し柿に、無花果はお菓子作り得意とするスタッフの手によりケーキに変身!

花や野菜、果物を目にし、手で触れ、食事として形を変えることで五感を感じて頂き、それによって会話も弾みます。

目指せ! 自給自足! 繁栄な花壇が見えましたら、そこは愛の家大和西大寺の入り口です。

お近くにお越しの際は、是非、お立ち寄りください。



奈良の都～平城京



収穫した無花果がケーキに変身!



ご利用者さまの
誕生日に植えた柿です



介護スタッフ
佐藤 佑介さん

入社3年目。「兄ちゃん
ありがとう。ここは楽しい
な」の言葉を胸に一期
一会を大切に日々頑
張っています



愛の家グループホーム
大和西大寺

奈良県奈良市菅原町184-1
☎0742-52-6530

(地域一番のデイサービスを目指して)

愛の家デイサービスセンター大宮指扇は、1年365日営業しているデイサービスです。充実したアクティビティをご用意し、ご利用者さまをお迎えしております。隣接しているグループホームと合同のレクリエーションなども実施しております。

ご利用者さまの中には、3年以上ご利用されている方が多く、中にはもう少しで10年選手という方もおられます。

そうした中、みなさまの期待に応えるべく7月にリハビリマシンを導入いたしました。スタッフからは「マシンを使うだけでは先々飽きてしまうのではないか?」「モチベーションを保つことが出来るか」などの声が上がる中、始まったのが「東海道五十三次リハビリ」と題した施策です。目的意識を上げ、継続していくたくさんの取り組みです。

その結果、ご利用者さまからは「頑張って川崎宿まで」「今日は小田原まで」などの声が聞かれようになりました。

お楽しみの一つである食に関しては、お寿司や天ぷらなどのバイキングを実施し、「家ではなかなか食べれないからね」「ここに来ればお寿司が食べられるから」など大好評です。

これからも地域一番を目指し、頑張って参ります。



リハビリコーナーを新設いたしました



楽しくリハビリ。目的があれば、頑張れる!



寿司バイキングの風景



たくさんのお寿司。
本物が味わえます!



生活相談員
磯村 知美さん

生活相談員の磯村で
す! 仕事に家事に育
児と毎日奮闘中です



愛の家デイサービスセンター

大宮指扇

埼玉県さいたま市指扇566-1
☎048-620-6111

みそ汁の力

みその原料である大豆は良質なタンパク質を含む健康食品です。

栄養満点のみそを毎日取り入れて健康を維持していきましょう。

みそ豆は 七里帰つても食え

みそ豆とは、みその原料として煮た大豆の事で、おいしく、栄養に優れています。これを食べるために遠い道のりをいどわないと意味のことわざです。

● 煙の肉といわれる大豆

そもそも大豆は、煙の肉と呼ばれるほど、栄養価の高い良質なたんぱく質を多く含む食材。

しかも必須アミノ酸がバランス良く含まれているので、血中コレステロールの低下や肥満の改善にも期待ができる健康食品の

て煮た大豆の事で、おいしく、栄養に優れています。これを食べるために遠い道のりをいどわないと意味のことわざです。

● 発酵食品が食の世界遺産に

ひとつです。またこうした生活習慣病だけでなく、最近の研究でがん予防にも効果があるといわれています。

近年、食生活の欧米化で、みそ汁そのものが食卓に上がることが少なくなつてきました。一方、みそを代表とする日本の発酵食品が食の世界遺産になり、世界が注目する食品に。そうは言つても毎日は食べられないといふ方におすすめなのが、みそ由来の食品です。優れた栄養素で健康作りのサポートをしっかりとやってくれますよ。

かぼちゃいとん豚汁



ポイント

すいとんの真ん中をくぼませるのがポイント。かぼちゃの水分によつて、小麦粉の量は調整しましょう。

かぼちゃ



βカロチンが体内でビタミンAに変化。髪や粘膜、皮膚などを健康に保ちます。

しめじ



体内的ナトリウムを排出し、高血圧予防に良いとされています。

れんこん団子とこんにゃくのみそ汁



ポイント

れんこんが黒ずむのは、ポリフェノール系の色素が含まれているため。気になるときは酢水にさらしましょう。

れんこん



ビタミンCが豊富で、風邪予防に。粘り成分のムチンは胃腸を保護してくれます。

こんにゃく



食物繊維の一種グルコマンナンが糖の吸収を抑えて、糖尿病予防にもなります。

材料(4人分)

- かぼちゃ…1/4個(200~250g) ● しめじ…1/2パック
- 長ねぎ…1/2本 ● 豚肉…50g
- 小麦粉…50g前後 ● みそ…大さじ2~3
- 塩…小さじ1/4 ● だし汁…500cc

作り方

①かぼちゃは種を取り、適当な大きさに切って、ビニール袋に入れ、レンジで柔らかくなるまで加熱。熱いうちに皮を取ってマッシュする。②①をビニール袋に戻し、小麦粉と塩を加えて練る。③鍋にだし汁を入れて火にかけ、食べやすく切った豚肉、しめじを加えてアツを取りながら煮る。④②を一口大に丸め、真ん中をくぼめて③に入れる。⑤かぼちゃのすいとんが浮いてきたら長ねぎの薄切り、みそを加える。

材料(4人分)

- れんこん…300g ● 片栗粉…少々
- こんにゃく…1/2枚 ● まいたけ…50g
- だし汁…3と1/2カップ ● みそ…大さじ3
- 吸い口(みつば、一味とうがらし)…適量

作り方

①れんこんは皮をむいてポリ袋に入れ、めん棒または空き瓶などでたたいて細かくつぶす。これを一口大に丸めて片栗粉をまぶし、180°Cの揚げ油(分量外)で色よく揚げる。②こんにゃくは薄いそぎ切りにして下ゆです。まいたけは小房に分ける。③鍋にだし汁、こんにゃく、まいたけを入れて火にかけ、煮立ったら①を入れて、みそを溶く。沸騰直前に火を止めて椀に盛り、ザク切りにしたみつばと一味とうがらしを散らす。

今月のみそ

2度の夏を越すことでの塩なれし、大豆のうまみが一層増した熟成味噌。熟練の味噌職人だからこそ出せる味。



二年熟成味噌
ほまれ

500g 1,296円(税込)

米五のみそ
<http://www.misoya.com/>

便利グッズの力

タネをつくつて調理までの
一連の流れがシームレスに行える。

付属のコンテナは、冷凍庫でも電子レンジでも使えるので
別容器に移しかえる手間がいりません。



豆腐と鶏のハンバーグ

鶏ひき肉のタネの作り方

[材 料] 鶏胸肉(鶏もも肉でも可)…250g 塩…小さじ1/2 酒…大さじ1 こしょう…少々
[作り方] 鶏胸肉の皮をはがし、2cm各の大きさにカット。コンテナに入れ、本体にセットしてスイッチ
を20秒押す。菜箸などで混ぜ、さらにスイッチを20秒押す。
※タネを使用するときは、必要な分だけ取り、残りはそのまま保存しておきましょう。

材料(2人分)

●鶏ひき肉のタネ…120g ●厚揚げ豆腐…100g ●みりん…小さじ1/2
●しょうゆ…小さじ1/2 A【●れんこん…100g(薄切りにしアク抜きをする) ●スナップえんどう…6本(節筋を取っておく)】

作り方

- ① ボウルにA以外のすべての材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ② ①を2つに分け、ハンバーグの形にする。
- ③ 熱したフライパンに油をひき、Aと一緒に②を強火で30秒程度焼き、ひっくり返し蓋をして弱火で5分間加熱する。

**手軽に作り置きができる
フードプロセッサー**

きざんだ食材を

ラクラクの秘密はコンテナ容器にあつたのです。そのまま冷凍にも、電子レンジにも使えるところがポイントです。

忙しい主婦にとつて平日の調理はラク&スピーディが基本。そのためには週末に作り置きをしておきたい。必要なとき、必ずレンジに入れるだけという流れができたら、毎日の調理がとつてもラクになります。



ドレッシングや
ドリンクも
つくれます



3コンテナフードプロセッサー オープン価格

○サイズ W145×D145×H243mm ○素材 本体:ABS樹脂／ステンレス鋼 コンテナ:ポリメチルヘンタン 保存用フタ/ブレード用フタ:ポリプロピレン ブレード:ポリアセタール／ステンレス鋼



株式会社 ドウシシャ

かぼちゃ
プリンも
簡単に
できます

- 機能性
- 時短
- 手軽
- 便利
- ラク

PRESANT
詳しく述べ →P20

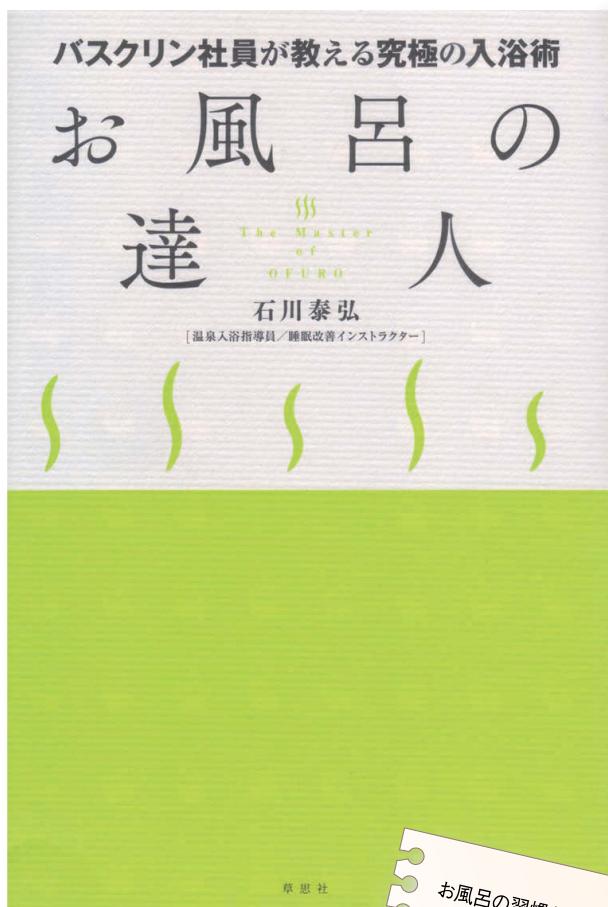
本 の 力

入浴剤の老舗社員が教える

『正しいお風呂』の入り方 美容と健康の維持に役立つ一冊。

心と体が解きほぐされるお風呂の時間。
美容と健康に効果的な
お風呂の入り方を永年研究してきた
バスクリン社員が教える”究極の“入浴術”。

目的に合わせた入浴方法をわかりやすく解説しています。



草思社 1,296円(税込)

著者:石川泰弘

株式会社バスクリンの販売管理部所属。温泉入浴指導員、睡眠改善インストラクターの資格を持つ。“お風呂博士”として現在、各地で入浴・睡眠に関する講演を行ない、雑誌・会員誌などにも寄稿しているほか、テレビ、ラジオにも出演。

お風呂の習慣を変えるだけで、生活リズムにメリハリがついて健康になれる。お風呂にはそんな効果もあります。お湯の温度や湯量、入浴時間、という入浴法の3つの力が、入浴の目的や体調、季節によって変わることが大切と著者はいいます。お風呂はとても奥深いものなのです。

普段みなさんは、どのように入浴されているでしょうか。体を洗つてお湯に浸かり、時には入浴剤を使つたりなど、毎日なげなく入浴されている方が多いことでしょう。しかし入浴方法ひとつで、疲れにくい体を作つたり、美肌を手に入れられたり、肥満予防などにも有効になるのです。

この書籍では、効果をもたらすあらゆる入浴法が書かれています。テレビなどで紹介される一般的なものとは違い、『最適な入浴法』は、個人で少しづつ異なるようです。温度が熱いと感じる人、入浴時間が長い人などには、いろんな微調整をすすめています。そうすることでお風呂のあらわれ方を一定にしています。

入浴は当たり前の生活習慣ですが、だからこそ「入り方を少しこえてみてください、生活全般に渡つて充実したものになります」と著者はやさしく説いています。

汚れを落とすだけ
ではありません

良い入浴は生活全般を充実させてくれます

ぐっすり眠れた朝は気持ち良いものです。良い入浴は良い睡眠にもつながります。そこで取り入れたいのが『入浴剤』です。

入浴剤を選ぶときに何を重視しますか。効能や色、それともパッケージでしょうか。現在は多種多様な入浴剤が販売され、どれを選んでいいのか迷うことがあります。数ある入浴剤の中

でどのような入浴剤を選べばいいのか、その使い方はどうすればいいのかなども、分かりやすく解説されています。

**書評
ポイント**
お湯に浸かることが
どれだけ体にとって
プラスになることか。
何気なく入っている
お風呂の大切さを
実感できます。