

ひまわり通信

鯉山学区

婦人会ニュース
栄養改善協議会ニュース



9号
令和5年4月発行

寒かった季節が過ぎ、春風が心地よい頃となりました。コロナ感染もようやく落ち着いてきて、あちらこちらでイベントも復活し、活気が戻りつつあります。これからも、手洗いうがいや人ごみの中でのマスク着用は続けて、健康管理をしていきましょう。

鯉山学区婦人会は昨年に引き続き今年度も、敬老会、ひまわりサロン、バザー、お一人暮らしの方へのお寿司配り等企画していますので、楽しみにしててくださいね。

防災時に役立つパッククッキング

定例になった12月の婦人会理事会の勉強会は“防災時に役立つパッククッキング”でした。「パッククッキング」とは、耐熱性のポリ袋に食材と調味料入れ、鍋に沸かしたお湯で加熱する調理法です。災害時に、ガス・水道・電気が使えなくても、カセットコンロ、大きめの鍋、水、ポリ袋があれば、温かい食事を作ることができ、また一つの鍋で何種類か調理できます。

注意点として

- ① ポリ袋は、耐熱温度が130度以上、または湯せん対応の記載がある高密度ポリエチレン製のものを使う。
- ② 1袋に入れる量は、1~2人分を目安にする。

【親子煮】

(材料 一人分)

・焼き鳥缶 1缶 ・卵 1個 ・玉ねぎ 50g ・しょうゆ 小さじ1/2

<作り方>

- ① ポリ袋に薄切りした玉ねぎと他の材料を入れ、全体をなじませるようにもみ、空気を抜いて口を結ぶ。(加熱したら膨らむので、袋の上の方を結ぶ)
- ② 沸騰した鍋に入れて約20分加熱する。(鍋底に皿か蒸し蓋などを置く)

【ういろう】

(材料 一人分)

・粒あん 40g ・わらび餅粉 10g ・小麦粉・砂糖 各小さじ1 ・水 40ml

<作り方>

- ① ポリ袋に粒あん以外の材料を入れ、だまがないように混ぜ、あんを加え再び軽く混ぜ込みながら、全体になじませ、形を整える。
- ② ポリ袋の空気を抜いて、口を結ぶ。
- ③ 沸騰した鍋に入れて約20分加熱して、取り出す。



生活習慣病予防講習会

令和4年12月6日(火)に栄養改善協議会にて“生活習慣病予防講習会”を行いました。栄養委員10名が、栄養教室を受講された2名の方に、「高血圧予防食」を教えてもらいました。メニューは、「栗と秋鮭のライスサラダ」「ブロッコリーのチーズおかか和え」「大豆ミートのカレーオイスターソース炒め」「芋ようかん風」の4品でした。塩分は控えめですが、香辛料が効いていておいしくいただきました。また、たんぱく質摂取で血管を丈夫にし、ミネラル・食物繊維をとる事が大切だと教えてもらいました。



今年度の新役員です。よろしくお願いします。

婦人会

地区理事

会長	仲達佳子	西町	仲達佳子・栗原貴久子・大崎満江・吉田いづみ
副会長	橘 清子	中町	橘 清子
副会長(会計)	赤木淑子	大橋	赤木淑子・金友周子
副会長	栗原貴久子	吉野	大月永子・吉村聖子・田邊真奈美
監事	仲達敏江	宮内	安河内史子・山形美智子
		吉備津苑	荻野ゆい
		馬場	江原元子
		長江・新邸	犬飼るり子

栄養改善協議会

栄養委員

会長	橘 清子	西町	谷松芳子・大崎満江・坂田寿昌・高槻秀子・仲達久子
副会長	金友周子	中町	橘 清子・仲達純子
副会長(会計)	藤井恵子	大橋	金友周子・赤木淑子・藤井潤一郎・古米澄子
監事	谷松芳子		町田淑江・三宅さと子
		向畑	板谷佐恵子・柴田秀子・西原笑子
		吉野	栗原美代子・長谷川悦子・藤井 光・安延京子
		宮内	犬飼孝子・野上美香・光畑尚子
		馬場	藤井恵子・吉田隆子
		長江・新邸	高草育子・中村千加恵

現在、27名が栄養委員として活動しています。北ふれあいセンターで年8回実施される栄養教室を受講し、栄養委員として活動してくださる方を募集しています。年齢、性別を問いません。興味のある方は栄養委員までご連絡ください。

【予告】 ひまわりサロン 6月1日(木) 13:30~15:00

講座名「いつか来る もしものために 今できること

人生会議(ACP)って知ってますか？」(鯉山学区コミュニティハウス2F)