

# 第125回 いきいきサロン

中井町内会いきいきサロン担当／大森 武生

日 時 平成29年10月11日（水） 11:00～14:00

場 所 中井公会堂

## 1 見守り新鮮情報／情報収集・門脇正彦

### \*260号 訪問して買い取りを行う業者との契約は慎重に

自宅で物品を買い取ってもらう訪問購入では、業者が突然訪問して勧誘することは禁止されています。このような業者は家に入れないことです。購入業者は、前もって電話等で電話した場合でも消費者が事前に承諾した買い取り対象以外の物品・その他宝飾品などについて売却をもとめることはできません。その場合ははっきり断りましょう。訪問購入はクーリングオフが出来ます。

おかしいなと感じたら下記に電話してください。

岡山中央警察署 086-270-0110、消費者ホットライン局番なし 188

## 2.疲れ目予防でスッキリ生活／めばえ薬局、研修生・就実大学・薬学部

### 疲れ目にご用心

疲れ目の原因はさまざま。代表的なものに「眼鏡の度数があってない」、「目の表面が乾くドライアイ」、暗い部屋での読書やパソコンの作業などなど疲れ目をほっておくと、回復しにくい眼精疲労になります。

### 疲れ目生活していませんか

- 暗い場所で読書や勉強している。 ●パソコンを長時間使っている。
- 強いストレスを感じている。 ●コンタクトレンズを毎日長時間着用している。
- 食事の栄養バランスが取れてない。 ●睡眠不足が続いている。
- 見えにくくても眼鏡を使わない。 ●エアコンの効いた場所にいることが多い。
- アイメイクで、まぶたの縁までラインを引いている。

### 「スッキリ疲れ予防」

- 度数の合った眼鏡やコンタクトレンズを
- パソコン・スマホ・タブレットとは正しい付き合い方で
- 紫外線対策を忘れずに
- 十分な睡眠で目を休ませて
- 部屋の明かりや空調管理など目に優しい環境を
- 紫外線対策を忘れずに
- 食べ物にも ひと工夫

### 「知っておきたい目のトラブル」

- \* 見え方がおかしいと感じる場合は目の病気が隠れているかも。  
自覚症状がないこともある。40才以降は年1回眼科検査を。
- \* 年齢とともに「増加する白内障」
- \* 中途失明の原因は、「緑内障」視神経に障害が起こり視野が欠けてゆく病気。進行するにつれ広がる。視神経は一度障害されると元に戻りませんが、早期発見、早期治療で進行を遅らせることが出来ます。

## 3.乳和食でつよい身体をつくらう／岡山県栄養士会・江口さん

乳和食は、こんな効果があります。

- 健康寿命が長くなる
- 高血圧の予防に効果
- メタボのリスクを低減する
- 歯や骨、筋肉の老化を防ぐ
- 血糖値の上昇が緩やかに

### \*カッテージチーズと乳清（ホエー）の作り方

- ①鍋に牛乳を入れて火にかける ②80℃~90℃（鍋肌にプツプツを泡が出てくるのが目安）になるまで温める。
- ③、②のタイミングを逃さずに、火をとろ火にして米酢を全体に回し入れる。
- ④米酢を入れたら木べらで静かにかき混ぜ、火を止める。
- ⑤すぐに牛乳が分離して、濁りの少ない綺麗な乳清ができる。
- ⑥人肌になるまでそのまま冷やす。
- ⑦ザルにふきんまたは厚手のクッキングペーパーを敷いてボールの上に置き⑥を流し込む。
- ⑧しっかり漉して、チーズを取り出す。
- ⑨出来たチーズを皿に。

### \*乳清の、きのこごはん

材料（4人分）

米 2合、乳清 200m l、めんつゆ 大さじ2、しめじ 40g  
まいたけ 40g、人参 20g、油揚げ 20g

#### 作り方

- ① 米は洗って15分浸水させ、ザルに上げて水気を切ってから炊飯器に入れる。
- ② キノコは石づきをのぞき、適当なおおきさにほぐし、人参、油揚げは細めの短冊に切る
- ③ 乳清、めんつゆを入れ炊飯器の目盛りまで水を足す。
- ④ ②の材料を上のにのせ炊飯する。

### \*さばのミルクみそ煮

材料（4人分）

さば 4切

(A) みそ 大さじ2、酒 大さじ4、砂糖 さじ2、  
赤唐辛子 2本、牛乳 200m l

#### 作り方

- ① 鍋に(A)と、さばを入れ、牛乳を注ぐ（赤唐辛子半分にして種を取っておく）
- ② 火にかけてふつふつとしてきたら、落とし蓋をして中火よりやや弱火で約10分煮て、そのまま冷やす。

### \*キュウリとわかめの酢の物

材料（4人分）

キュウリ 140g、乾燥カットわかめ 6g、米酢 大さじ2  
砂糖 大さじ1、乳清 100m l、生姜 6g

#### 作り方

- ① 乾燥わかめは水に戻してから、しっかり水を切っておく。キュウリは輪切りにし、生姜はせん切りにしておく。
- ② ボウルに乳清、米酢、砂糖を合わせる。
- ③ ②の漬け汁に①の野菜を加え、時々箸で混ぜながら15分以上漬ける。

## \*ふわふわ、がんもどき

材料（4人分）

カッテージチーズ 100 g、卵 1 個、塩 1～2 振り、生椎茸 2 枚、ネギ（小口切り）1／5 本、黒ごま 小さじ 1、片栗粉 大さじ 3、油揚げ 適宜、乳清 大さじ 2、ポン酢しょうゆ 小さじ 1、揚げ油 適宜

### 作り方

- ① ボールにカッテージチーズとよく溶かした卵、塩を混ぜて合わせ、しいたけねぎ、ごまを加える。最後に片栗粉を加えてよく混ぜる
- ② 鍋に 170℃に熱した揚げ油に①をスプーンですくって落としながら、こんがりきつね色に揚げる。
- ③ 乳清ポン酢しょうゆを添える。

## 調理実習・奮戦記

炊事組は 11 時に集合し、江口さんの指導の下、悪戦苦闘でした。調理時間 1 時間の予定でしたが、30 分の超過、皆さんお腹ペコペコでしたから、美味しい試食会となりました。

前日、山中、大森武生で江口さんから頂いた資料に基づいて買い物をしました。何回も資料をチェックし、女房殿にもチェックしてもらっての買い物でしたが、揚げ油を買い忘れ、「ふわふわがんもどき」を揚げるときになって発覚、買い出しの時間がなかったので、家の近い青井さんをお願いし、買い置きのお油を拝借しました。

料理が出来上がりました。各人に盛り付ける食器がありません。発砲スチロール食器を多めに購入したはずでしたが、探しまくって不揃いな盛り付けになってしまいました。

材料、作り方を文章で書いておきました。うす味で栄養豊富「乳和食」です。ご家庭で作ってください。

それでも、「柔和食で強い体を作ろう」と牛乳たっぷり、塩分控えめの料理が出来上がり、美味しく試食いただきました。

皆さんの調理奮闘ぶりを写真で見ていただく予定でしたが、買い物の手違いで写真撮影が出来ず、写真は来年には回します。

A decorative border of colorful balloons (blue, pink, orange) with black strings, arranged in a rectangular frame around the page content.

#### 4.お楽しみ抽選会／

料理が予定時間を大幅に遅れましたので、ご飯の炊けるまでの時間が抽選会となりました。

#### 5.参加者／

大森万寿子、茂子、武生、裕子、幸子、光子、田中、山中、山崎、国藤、門脇、青井、河原、実盛、梶田、中西、岩坪、めばえ薬局実習生、江口、

19名。