

旬のごちそう



【春の五目白和え】

●材料(4人分)

- フキ(ゆでて、すじを取る)1本
 - 菜の花(塩ゆでし、2cmに切る)2本
 - レンコン(いちょう切り)60g
 - ニンジン(千切り)20g
 - コンニャク(千切り)20g
 - 生シイタケ(うす切り)3枚
 - ちくわ(うす切り)1本
 - だし汁適量
- (A)
- 木綿豆腐(ゆでて水気を絞っておく) ...1/2丁
 - 砂糖大さじ1
 - しょうゆ小さじ1
 - 塩小さじ1/4
 - すりゴマ大さじ3
 - 白みそ大さじ1

●作り方

- ① 鍋にだし汁を入れ、レンコン、ニンジン、コンニャクを加え、軟らかくなるまで煮る。
- ② ①が軟らかくなったら、生シイタケとちくわ、1cmに切ったフキを加えて火を通す。
- ③ (A)を混ぜ、あえ衣を作る。
- ④ 水気を切った②と菜の花を合わせ、③とあえる。

市栄養委員会 牛窓支部
山下礼子さん(牛窓町長浜)

一つの鍋で簡単にできる白あえです。菜の花やフキを入れてみました。食からも春を感じてみませんか。



健康で長生きできる身体を

リフレッシュ体操教室が始まって15年くらい経つそうです。わたしがこの教室に参加し始めてから5年くらいですが、毎回、わたしたちの年齢に応じたストレッチ体操、エアロビクス、ゲームなどを約2時間頑張っています。体操(運動)しているより笑っている時間のほうが長く感じますが、終わってみると汗ビツシヨリ、とても楽しくてそうかいです。

教室の指導をしてくださるのは、健康運動指導士の為房先生。若くて美人でパワフルです。昨年10月からは、市が主催する教室から自主グループとなり、自分たちで会を運営しています。現在の参加者は22人。子育ても一段落し、時間の余裕がある人、何か身体を動かすことを始めようと考えている人、ぜひ、一緒に笑って身体を動かして、楽しい時間を過ごしてください。



ボールで体を動かすリフレッシュ体操教室の皆さん

てみませんか。
後原君子さん(長船町長船)

●リフレッシュ体操教室

- ★開催日時 毎月第4金曜日 午前9時30分～11時30分
- ★場所 ゆめトピア長船
- ★会費 3千円(4～9月分)
- 月1回では物足りない人たちのために
- ★開催日時 毎月第2金曜日 午前10時～11時30分
- ★場所 行幸老人憩の家
- ★会費 1回500円
- ★代表 後原君子さん
- ☎0869-66-8267

防ごう!! 花粉症!!

花粉症は、花粉の飛ぶ季節にだけ症状が現れる季節性のアレルギーです。花粉症の正体は、花粉に対して人間の体が起こす異物反応です。体の免疫反応が、花粉(主なアレゲン)としては、スギやヒノキ、カモガヤ、オオアワガエリなど)に過剰に反応して花粉症の症状が出ます。スギやヒノキなどの花粉の飛散時期は、春が中心です。今からでも対策をとり、花粉症予防をしましょう。

○花粉症の症状
症状としては、体が花粉を外に出そうとして出る「くしゃみ」のほかに、「鼻水」や「涙」、目やのどのかゆみ、皮膚のかゆみなどの症状が現



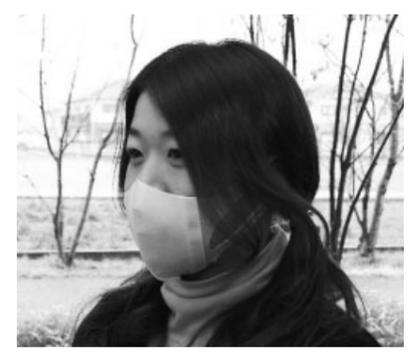
飛散中のスギ花粉

れることがあります。
○花粉の多い日・時間帯
スギ花粉は、飛散し始めて7～10日後くらいから量が多くなり、その後4週間程度が花粉の多い時期に当たります。この時期には、晴れて気温が高い日や空気が乾燥して風が強い日、雨上がりの翌日や気

温の高い日が2～3日続いた後などは、花粉が多くなります。花粉が多くなる時間帯は、その日の気象条件や季節によって変わりますが、一般的には昼前後と日没後に多くなっています。

○花粉症対策
なるべく花粉が体に入らないように、自分で工夫や注意することが大切です。次のことを参考に花粉症を予防しましょう。

- ① マスク、メガネの着用で花粉の侵入を減らしましょう。
- ② ウール製の衣類より綿やポリエステルなどの化学繊維のものは、花粉が付着しにくいので、花粉を吸い込む量を減らすことができます。
- ③ うがいは、のどに流れた花粉を除去するのに効果があります。
- ④ 外出から帰ってきたら、洗顔をして花粉を落としましょう。
- ⑤ ドアや窓は閉め、小まめに花粉の侵入を防ぎましょう。
- ⑥ 外に干した洗濯物や布団などは、花粉をよく落としましょう。



花粉症予防にマスクを着用しましょう

花粉症の症状が出たら、早めに医療機関で受診をしましょう。