



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.36

みどりさんのおすすめレシピ

切千大根入りハンバーグの作り方

普通のハンバーグのタネに、切千大根やひじきを入れて、カロリー半分のヘルシー料理にしてみましょう。切千大根のシャキシャキとした食感が意外と癖になるハンバーグです。



材料 2人分

切千大根 10g、白ねぎ 3cm分、ひじき 大さじ1、白ごま 大さじ1/2
おろししょうが 小さじ1/4、卵黄 1個分、鶏ひき肉 150g、塩 少々
しょうゆ 小さじ1、黒こしょう 少々、サラダ油

作り方

- ① 切千大根は水で戻して、水気を切り、みじん切りにする。白ねぎもみじん切りに。ひじきは水で戻して、水気を切る。
- ② サラダ油以外のすべての材料を合わせて、小判型などに成形する。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して、ハンバーグを並べて、両面焼けば完成です。

下味がしっかりついているのでそのままでも美味しくいただけます。是非試してみてください。

ずっとこのまちで 自分らしく

来る2月7日土曜日に、はら地区センターで認知症サポーター養成講座が催されます。100万人キャラバンと銘打っているこの活動ですが、全国で現在どれくらいの方達が、認知症サポーターになったのかな?と思い、ホームページをみたら、去年の12月10日現在で、約72万人の方がサポーターになられたようです。この数が多いのか?少ないのか?「認知症」という名前の知名度の割には、人口の1%未満の人間しか「正確な知識」を持っていないと思うとまだまだ少ないような気がします。

私は認知症サポーターの証、オレンジリングを右腕にし始めて1年経ちます。この1年の間、認知症サポーターとして何かをしたかということ、さほど大きな事をしたわけではなく、仕事で認知症の気配を感じる人に出会ったら、普通より少し多めに気を配り、優しく接するようにしているぐらいです。認知症を知ることで、過剰に気負うこともなくなりました。自分もなるかもしれない病気だけに、偏見を持たれたくないですし、より多くの人に自分と同じような方が増えて欲しいと心から思います。これを機に、是非足を運んでいただきたいと思っています。

認知症サポーター養成講座

日時 平成21年2月7日(土)

18:30 ~ 20:00

場所 原地区センター2F

受講料 無料

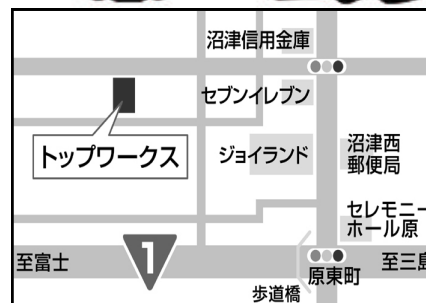
講演 「認知症を学び、地域で支えよう」

寸劇 「認知症の方々を地域で支えるために」



トップワークスで検索!

あなたの住まいるパートナー ホームウェルトップワークス



☎0120-54-6166

沼津市原町中2-7-2

<http://www5.ocn.ne.jp/~topworks/>

地域で生産されたものを、地域で消費。

JAなんすん 原産直市

原地域の30人の生産者が、季節に応じた「旬」の野菜を、毎週土曜日の朝8:30より、なんすん原支所北側にて販売しています。

春・夏野菜の準備もはじまり、冬野菜の旬もそろそろ終わりを迎えます。

是非遊びにいらして、はらの旬を感じてください。

原産直市生産者一同



切千大根を研究する

切千大根は、大根を細くきり、天日で干して乾燥させた食材です。太陽の光を浴びることで、糖化されて甘味がさらに増し、栄養価も増加する。骨や歯を丈夫にするカルシウムは15倍、悪性貧血を予防する作用がある鉄分は32倍、代謝を促進するビタミンB1・B2は10倍と、同量の大根と比べた場合、栄養価は非常に高いです。また切千大根には、食物繊維が豊富に含まれていて、コレステロールを対外に排出し、動脈硬化を予防する作用や、便秘を改善し大腸ガンを予防する作用、美肌にも効果的に働きます。食物繊維は食後に、胃や腸の中で水分を吸収し膨らみ、少量でも満腹感が得られるため、ダイエットにも効果的です。

ぜひ切千大根を手にとって頂き召し上がっていただければと思います。

◎当日出品する野菜が、お天気によっては多少変わることがありますが、ご了承下さい。

1/24・31 2/7・14

大根・みかん・ほうれんそう・白菜・ねぶか・春菊

さといも・こかぶ・ブロッコリー・切千大根

葉ネギ・赤飯・五目ずし・キャベツ・にんじん・水菜

たくわん・手作りこんにやく・お茶・新米・味噌・漬物・お餅

干物・塩辛・海苔(第2・4土曜日)

※原産直市は、エコロジーな環境を応援します。買い物袋は持参してください。

ちよつとのんびり コーヒーブレイク

今年の6月から沼津市で義務化される火災警報器について知りましょう。

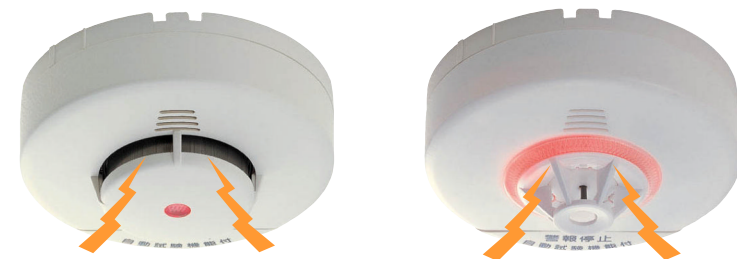
皆さん、消防法が改正されて全ての家に火災警報器を設置する義務があるのはご存知だと思います。それは、住宅火災で逃げ遅れによる死者が多く、全体の約7割の原因だからです。アメリカで、火災警報器が義務化されてから21年で、火災による死者数が半減しました。そういった裏づけがあり、警報機の設定が逃げ遅れを予防し、火災による死者数を減らすことができるようになったわけです。

火災警報器の種類

火災警報器は煙感知器と熱感知器の2種類があります。

一般的によく知られているのは煙感知器です。火災が起こったときには、まず煙が立ちます。なので、早期発見に適しているのが煙感知器といえます。

熱感知器は、料理をしておこる水蒸気や煙に感知して誤作動が起こりにくいもので、台所に設置することが多いです。



左側が煙感知器で
右側が熱感知器です。

どこにつけたらいいのでしょうか？

設置場所は①寝室と②階段です。

① 普段就寝する場所は、全て付けます。子供部屋やおじいちゃんおばあちゃんのお部屋も就寝をすれば、つけなければいけません。

② 寝室のある階の階段の上部に付けます。3階建てで、2階に寝室がなければ2階の階段にはつけなくても良いです。

以上のところをつけておけば、問題ありません。しかし、火を直接扱う台所には義務ではないですが、熱感知器を付けた方がいいのがホソネです。



以上のことを踏まえて、設置していただければ問題ありません。細かい設置する位置は市役所のホームページを見ていただくか、どうしても分からない場合は、当社の飯田までお尋ねください。また、火災警報器自体つけることが難しいようでしたら、煙感知器を1つ4000円でお付けしますので、気軽にご連絡ください。

では取り組んでみましょう。