

ひとり  
万人のために  
万人は  
ひとりのために

# いわざくら

医療生協さいたま  
横瀬支部  
機関紙編集委員会

## ウォーキング情報

### 三月の予定

よこぜ歩楽<sup>ぶら</sup>り  
日 時：三月十五日 第三水（午前中）  
受付は9時50分より開始

テーマ：よこぜ歴史ウォーキング

コース：根古屋周辺

集合：うららかよこぜミュージックガーデン

服装・持ち物など：

・運動できる服装 ・飲みもの

・汗ふきタオル ・歩きやすい靴

\*コースは都合により、変更することがあります。  
\*雨天の場合は総合福祉センターでの、体操を予定しています。



## 横瀬支部総会のお知らせ

日差しも日々柔らかくなり、山々を見ると、こころなしか木々の芽吹きが気が感じられる季節になりました。横瀬支部恒例の総会の時期を迎えています。左記のような要領で、支部総会を実施します。多くの皆さんにご参加いただきますよう、お知らせする次第です。

記

いつ：三月二十二日（第四水曜日）十時半〜十二時  
どこで：あじ岬（町内）

費用：自己負担五百円

（二千円の昼食を用意しています。不足分は生協で負担します）

内容：今年度の活動をふりかえり、成果や見直すべきことを確認し、次年度に活かす。

・役員改選など。

参加：参加できる方は、三月二十日までにお近くの運営委員までご連絡ください。

以上

## 「食」は健康を保つための基本

### ポイント2 「塩分を控える」

### 医食同源

「医食同源」とは生命を養い健康を保つためには、「病気を治す」事とともに「健康的な食事」をとることも同質。ということ。

### 減塩でも「おいしい」と言われる調理コツ！

市販の加工食品には、塩分の多いものがあるので要注意。味付けにひと手間加えて工夫し、「すこしお生活」を始めましょう。

### 減塩調理のための 6つのカギ

#### ① 減塩の調味料

商品により異なるが、20～50%塩分が少ない

#### ② 旨味をかかせる

出汁や素材の旨味をかかせて減塩でも満足できる

#### ③ 味付けは表面に

表面の味を舌が感じる。少量の調味料を表面につける。

#### ④ 酸味で引き立てる

酸味でメリハリをつけ、薄味でも美味しく感じる。

#### ⑤ 香辛料でアクセント

スパイスやハーブや辛味などが味をひきしめる。

#### ⑥ 油のコクをプラス

少量でも満足度アップ。ゴマやナッツなどもOK。

「食べる」ことは生きることの基本です。

食材選びから排出まで、「食べる」にかかわることは、生活のあらゆる場面で出てきます。日々何気なく過ごしている「食の場面」に、意識的にかかわることで健康的に過ごすこともできます。

### 2面の主な記事

\*第71回

「いわざくら」パズル・答

\*おいしく食べて健康に

・豆を使った料理

\*今月の植物

・しゅんらん

\*無料健康チェック

一日に摂取する塩分は **6g未満が目標** 食品や調味料に含まれる「見えない塩分」にも注意しよう！

\*医療生協さいたま・横瀬支部の広報部は、読者の皆さんからの投稿を、広く募集しています。なお採否については当方に一任いただきます



\*当誌「いわざくら」は横瀬支部の組合員さんを対象にした広報誌です。従って他の支部には原則として配布されていません。

## 第71回いわざくらパズル・答

お	に	は	Aそ	と		ひ
つ	く	ね		Eう	た	げ
り	Fし		つ	き	Dよ	
	よ	む		よ	り	き
さ	く	じ	よ	う		ら
い		Bつ	う		つ	め
Gき	み		ま	た	Cぎ	き

### 答・卒業式



「いわざくらパズル」へ  
ご応募いただき、ありがとうございます

三月の声を聴くと「寒」を乗り切ったという安堵感がある。しかしここで気を緩めるわけには行かない。この季節は気温の変化が大きく、一気に冬が戻ってきたりするからだ。こんな季節に「卒業」という、人生にとって大きな節目を迎える。だれでも体験したことのある「卒業式」。幼児から高齢になっても卒業を体験する場面はさまざまある。

さて、今回の正解は「卒業式」でした。多数のご応募に感謝いたします。条件を備えて正解した一名に、図書券をお送りいたしました。

### お知らせ

### 無料健康チェック

十二月〜二月までお休みしていた「無料健康チェック」ですが、三月から再開します。

日時 三月二十七日（第四月曜日）  
午後三時〜四時

場所 ウエルシア横瀬店駐車場

内容 ・血圧測定 ・体組成（体脂肪、内臓脂肪など）

・介護相談、健康相談など。

健康チェックを受けた方は、当日直接現場へお越しください。

お友達を誘って、またはお買いものついでにご参加ください。  
雨天中止

おいしく食べて健康に

## 豆を使ったおはぎとデザート



### ★あずき白玉

材料と作り方（4人分）

- ① 白玉粉 150g をボールに入れ、水 2/3〜3/4 カップを少しずつ加えて、耳たぶほどの固さに練る。
- ② ①を4等分に分けて棒状にし、1本を6等分に切ってそれぞれを丸める。中央をくぼませると、火の通りがよい。
- ③ たっぶりの熱湯を沸かし、傍に冷水を用意しておき、重ならないように②を茹で、浮いて来たら1分ほどで、冷水にとり。水気を切って、味付ゆであずき（缶）大匙 8〜10 をかけていただく。

- ④ 黒ゴマ大匙 4 は炒って半摺りにして、砂糖大匙 1.5 と塩少々を加え、□のおはぎ 8 個にまぶす。
- ⑤ きな粉大匙 3 と塩少々を混ぜ、③のおはぎ 8 個にまぶす。

\* 餡とゴマときな粉 3 色が、それぞれ 8 個づつできる。  
\* 市販の餡を使えば手軽。

## 今月の植物

### しゅんらん（ラン科）

花は早春に咲く。花にほくろを思わせるような黒い斑点があり別名「ほくろ」という。

花の茎は 10〜25cm ほどある。葉は細く固いが先は垂れる。花は刺身のつまにする。

山の乾いたところに自生する。

しかし最近では、この花の野趣にとんだ



ありようが愛好家に好まれ、乱獲が進み自然には見かけなくなってしまうのは残念なことだ。  
文と絵

NA

### ★水煮大豆とジャコの煮もの

材料と作り方（4人分）

- ① 鍋に水煮大豆一缶（300g）を汁ごと入れ、煮汁がヒタヒタくらいに水を足し、中火で 4〜5 分煮る。
- ② ジャコ 50g と生姜 1/2 かけを千切りにして加え、砂糖大匙 2.5、ミリン大匙 2、薄口しょうゆと濃い口しょうゆ各大匙 1 の順に加えて 4〜5 分煮て冷ます。
- ③ 再度火にかけ煮汁がなくなるまで煎り付ける。

\* 水煮大豆を使うことで手軽。

### ★白いんげんと杏子の煮もの

材料と作り方（4人分）

- ① 白いんげん 200g は水 3 カップに塩小匙 1/2 を加えて戻す。
- ② 戻し汁ごと火にかけ、灰汁を取りながら中火〜弱火で、豆が柔らかくなるまで煮る。途中 2〜3 回さし水をする。
- ③ 煮汁をヒタヒタにして、砂糖 1 カップと干し杏子 100g を加え弱火で 20 分煮る。
- ④ 煮汁ごと冷まし冷蔵庫で保存する。

\* 干し杏子の酸味がほんのりとしておいしい。

### ★3色おはぎ

材料と作り方（24個分）

- ① もち米 2 カップは炊く 4 時間前に洗って水に浸して置き、普通に炊き 15 分蒸らす。
- ② ①をすりこ木などで半潰しにし、熱いうちに手に水をつけながら 24 個に丸める。
- ③ 餡 400g は 24 個に分けてパットなどに並べておく。固く絞った濡れ布巾に餡を広げ、②で丸めたもち米を布巾ごと包み布巾を外す。これを 24 個作る。