

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



よこぜ歩楽〜里ウォーキング

根古屋・武甲山を歩くコース

（詳しくは、平成三十年四月号「広報よこぜ」を参照してください）

医療生協横瀬支部のウォーキングは昨年度から、横瀬町健康づくり課のウォーキング教室（左記の通り）に参加することになりました。

記

日時・二月二〇日（水）概ね十時〜十二時
集合・うららかよこぜミュージックガーデン
受付・午前九時五十分〜十時
服装・持ち物・運動できる服装と靴、汗拭き、水分補給用の飲み物など。

雨天の場合は総合福祉センターで体操などを行います。

健康デー 無料健康チェック

恒例の「無料健康チェック」は3月より実施します。

「配置薬 虹の薬箱たより」 新発売 ロアキュートプレミアムクリーム

うるおい成分コエンザイム Q10を高濃度配合
化粧水の後はこれ一品でOK！
使用されたAさんの感想

伸びが良く、べたつかず、保湿力もありしっとり。他社製品よりQ10配合が多くこのお値段はうれしい〜



（医薬部外品）
4,500円+税

ご注文・お問合せはこちらまで
医療生協さいたま 県北担当
配置員 新井 ☎: 090-2227-9747

生活習慣を見直そう

その1 「健康習慣」の自己チェック

1・適正な睡眠時間	
2・過労を避け、十分な休養	
3・喫煙しない	
4・過度の飲酒は避ける	
5・適度な運動を続ける	
6・低塩分、低脂肪でバランスの良い食事	
7・朝食をしっかりととり、間食は避ける	
8・適正体重・適正体脂肪	
9・正常血圧を保つ	

医療生協がめざす「健康習慣」より

7〜8時間が適正（長すぎるのも好ましくない）
忙しくても、休日休養を確保しよう
秩父生協病院には「禁煙外来」がある
一週間に2日飲まない（週休2日）
1回に長時間やるより地道に続ける習慣を
塩分と動物性脂肪を控え、1日30品目
朝食は「金」といわれ、食生活の基本
健康チェックで、BMIや体脂肪率をチェック
正常血圧は130〜140/80〜90mmhg 未満

- ・・・実行している
- △・・・時々実行している
- ×・・・全く実行していない

★次号から1項目ごとに内容を見ていきたいと思います。



ここに ○ △ × の
チェックを入れてね

2面の主な記事

- *第81回 「いわざくら」パズル答
- *おいしく食べて健康に
・体を温める食材（しょうが）
- *味噌づくりの作り方
- *今月の植物はお休み

*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81回いわざくらパズル・答

いわざくらパズルへの応募の ありがとう

カ	キ	ノE	ミ		リ	オ
サ	ノ	ウ		キ	クD	カ
ホ	コ	リ	マ	ミ	レ	
コ		ン		ヨ	ン	ク
	サ	ギ	ソ	ウ		イB
タA	イ	ヨ	ウ		ヒF	ナ
コ		ウ	イC	ロ	ウ	

十月号から本年一月まで四カ月「いわざくら」の発行に支障をきたし、ブランクが空きました。2月号から、また横瀬の組合員様に広報誌「いわざくら」をお届けする運びになりました。昨年九月号に出題しました「いわざくらパズル」ですが、多くの皆さんからの応募をいただき、ありがとうございます。正解者1名にクオカードをお送りしました。

答えは「体育の日」でした。大変遅れての解答になり恐縮する次第です。

昨年は各地で自然災害が相次ぎ、人類に対する地球の怒りが噴出した一年であったのかとも。今年も平穏な年になることを望みたいものです。今後とも、横瀬支部へのご指導ご鞭撻をお願いいたします。

「おいしく食べて健康に」

体を温める食材 しょうが を使って



作り置きして色々使える(常備菜)

★しょうがの簡単佃煮

材料

しょうが…200g

A (酒・みりん…大匙5 醤油・酢…大匙3.5)

作り方

- ①しょうがは皮ごと細切りにする。
- ②鍋にしょうがとAを入れ、弱火で煮立て、ときどき混ぜながら煮詰める。
- ③粗熱をとり、冷蔵庫に保存する。

* 1~2カ月で食べきる。

* 効能 血流をよくする。

食欲をよくする。

銀杏の調子を整える。

* 応用

・しょうがの切り方は好みで、薄切りやみじん切りに変えても。

★しょうがの佃煮を使って

1・かぼちゃのしょうが和え

材料

かぼちゃ…1/4個 塩…ふたつまみ

オリーブ油…大匙1強

★しょうが佃煮…20g

作り方

- ① かぼちゃは一口大に切る。
- ② オリーブ油を熱し、①を並べ中火

で両面を、焼き色がつくまで焼く。

- ③ 蓋をして弱火で、中まで火が通ったら塩を振り、粗熱をとったら★のしょうがを加えて、保存する。

2・あっさりしょうが焼き

材料

豚肉細切れ…100g オリーブ油…

少々 ★しょうが佃煮…20g

作り方

- ① 豚肉はオリーブ油で炒める
- ② ★のしょうがを加える、
- * 味付け不要で手軽に仕上がる。

3・めん類の薬味に

うどんやそば、そうめんの薬味に合う。ざるそばなどの冷たい麺や、熱々のかけうどんなどにもおいしい。

4・炒め物にも

チャーハンやスパゲッティなどにも好みに量を加えることで、スパイスが効いて美味しさアップ。

野菜炒めなどにも適量加えると、味が決まる。

5・その他

- ・ごはんや、お弁当の箸休めに。
- ・魚などの煮つけの、臭み消しに。

手造り味噌づくり

毎年行ってきました支部の味噌づくりですが、今年も寒中に行います。風味豊かな寒づくり味噌を、お楽しみいただきたいとの思いで張り切っています。

今年は 手造り味噌の作り方を下記に紹介します。

材料

新大豆1Kg 米麴1Kg 塩700g

作り方

- 1) 大豆はおよそ一昼夜水に浸し、ゆっくり柔らかくなるまで煮る。(煮こぼれに注意し、沸騰したら弱火)
- 2) 煮た大豆をすり潰し、麴と塩を混ぜ込み、空気を抜いて表面に塩(分量)をふり、ラップなどで覆い、容器にほこりなどが入らないようにして寝かせる。
- 3) 夏の土用に天地返しをし、さらに晩秋~初冬まで寝かせる。

* 直射日光を避け、涼しい所に置く。