

中央第一支部

医療生協 秩父地区
発行責任者 齋藤 弘子 24-3712
編集担当 山中 順子 22-1150
2017年3月1日発行

組合員数 799人
機関紙配布 752部
配布者数 33人

第165号支部ニュース

支部テーマ <地域の中に健康の輪を広げよう>



医療生協



(おばあちゃん大丈夫?)



(健康相談)

ふれあいデーが開催されました!

中宮地公会堂で26日(日)ふれあいデーが開催され、もちつき大会やうどん作りなど賑やかに行われました。私達は2階で健康推進員の人達と健康チェックを行いました。

日頃お世話になっている近所の方とおしゃべりしながら楽しく健康チェックができました。

「地域の中に健康の輪を広げよう」をモットーに少しでもお役に立てればと思います。これからも宜しくお願いします。

運営委員一同

しゅうまいの作り方

材料	豚ひき肉	300g
	塩 小さじ	1
	砂糖 小さじ	2
	帆立の貝柱	70g (缶詰め汁ごと)
	しょうが汁	大さじ二分の一
	卵	1個
	こしょう	少々
	醤油	大さじ二分の一
	玉ねぎ	1個 (みじん切り)
	片栗粉	大さじ 4

以上をよく混ぜ、親指と人差し指で輪をつくった上にシューマイの皮をおき、中央に具をのせる。

包み込むようににぎり、円柱状に形を整える。15分ほど蒸しあげる。

★ からし醤油であつあつを食べてね!!

T・K

3月の予定

- 2日(木) 10時~12時
機関紙仕分け
運営委員会
- 9日(木) 10時~12時
パソコン教室
市議会傍聴
- 16日(木) 10時~12時
パソコン教室
- 23日(木) 総会準備会
- 30日(木) 地区別総大会
11時30分~
「荷車屋」



支部総会のお知らせ

- ★ 場所 荷車屋
- ★ 時間 11時30分~
- ★ 病院職員によるお話。

定期巡回随時対応型訪問介護について

- ★ 会食
- ★ 総会

美味しいランチを食べながら病院や支部に対する意見・要望がお聞きできればと思います。ご気楽に参加して下さい。

申し込み 齋藤弘子 21-3712
齋藤京子 24-1914
黒沢智江 22-1561

今月号から中央第一支部運営委員の八木由紀子さんの(若草栄養塾)が連載される事になりました!裏面もお読みくださいませ。日常の食事のバランス等質問が御座いましたら支部までご連絡ください。

若草栄養塾

No.1

一般に健康を維持するには、1日の食品の組み合わせを考え、ほど良いバランスを保つのが重要です。

その組み合わせは次のようなものです。



朝食・・・主食（ごはん・パン）・卵1個分（オムレツ等）

みそ汁（ワカメ・豆腐等）

野菜炒め（きゃべつ・人参等）・牛乳・果物

昼食・・・主食（うどん・そば）・魚（鮭1切れ・缶詰でもよい）

いも（じゃが芋・里芋等）・野菜（ほうれん草のごま和え）

夕食・・・主食（ごはん・パスタ）・肉・みそ汁（あさり・しじみ等）

野菜及びきのこ（玉葱と椎茸の炒め物等）

人は20歳位までは、比較的理想的通り、主食・卵・魚・肉・豆・牛乳・海藻・種実（ごま等）きのこ・芋・野菜・果物といったものを毎日摂っているものものですが、成人するにつれ個人の好みによって食事をする事となり、上記のものを毎日食べることをしなくなるものです。日常バランスの良い食事をしている人の方が医者から出される薬（風邪薬・怪我治療薬等）の効き目が早いというのが特徴です。バランス良く毎日摂ることが理想ですが、1日おきでもよいですからやってみてはいかがでしょうか。特に注意したいのは、肉料理が1日のうちで2食にならないことがよく、魚料理が2食続くのは差し支えありません。