

# おかず発見

## いため野菜のしょうゆ漬け

正月料理の筑前煮の代わりにどうですか？  
ちよつと酸味のきいた野菜物になりますよ。

〈材料4人分〉

|      |       |
|------|-------|
| れんこん | 100g  |
| 人参   | 50g   |
| 大根   | 50g   |
| ごぼう  | 50g   |
| ゆで筍  | 50g   |
| 生姜   | 10g   |
| 油    | 大サジ½  |
| しょうゆ | 大サジ6  |
| 砂糖   | 大サジ3  |
| 酢    | 大サジ1½ |



1人当たりの栄養価

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 90Kcal |
| たん白質  | 1.3g   |
| 脂質    | 3.0g   |
| 食物繊維  | 2.4g   |

- ① れんこん、人参、大根、筍は3ミリの厚さの半月切り又はいちよう切りにし、れんこんはしばらく水にさらす。ごぼうは皮をこそげ、3ミリの斜め薄切りにし水にさらす。生姜は薄切り。

- ② 小鍋にAを入れて弱火にかけておく。

- ③ 鍋に水気を取った野菜を入れ、空炒りしサラダ油を加えて炒め、煮立ったAのタレを入れ、混ぜ合わせ、ひと煮立ちしたら、バットに広げ冷まし、冷蔵庫に入れる。(翌日になると味がしみ込んでおいしくなる) 赤唐辛子を加えて、ピリツとした味にしてもよい。



# 元気ing

保健婦から健康に関する情報をお届けします！

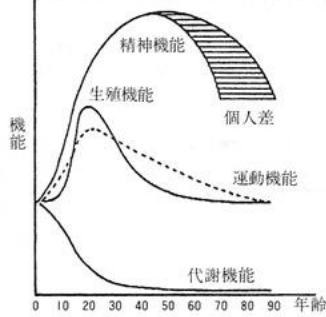
## “お年寄りの健康づくり”

いつまでも若々しく

人は誰でも、年をとるにしたがって、体力が低下して疲れやすくなったり、物覚えが悪くなったり、体のいろいろなところが徐々に衰えてきます。

一般にこれらの体の変化のことを“老化現象”と言います。運動機能は20歳ごろから徐々に低下するのに対して、精神機能は50歳ごろまでは上昇し、60歳ごろから低下してきます。精神

《老化にともなう体の変化》



機能のうち、物を覚える力は衰えやすく、一般常識や理解力は衰えにくいと言われています。

老化現象は病気でなく、誰もが迎える自然な体の変化です。この体の変化には個人差があります。健康的な生活を送って

## 老いても貴重な存在

長く生きてきた人は、それだけ楽しいことも辛いことも経験してきた貴重な存在です。若い人が知らないことも、いっぱい知っています。お年寄りは自信をもって、今までの人生で学んだことを若い人に伝えてあげて

る人、仕事をもってしている人、生きがいをもって生活している人等には、いつまでも若々しさがありません。健康的な生活を送り、生きがいや社会での役割をもち、いつまでも若々しさを保ちましょう。

ください。そして、若い人も、積極的にお年寄りとお話をしてください。お年寄りから学ぶことも多く、やさしい気持ちにも自然になることができます。人にやさしい気持ちになることは、自分の心に余裕がもて、自分の心の健康にもつながります。

高齢社会になった今、自分には関係ないと思うのではなく、皆でお年寄りの事を考えていく必要があります。お年寄りを社会や家族から孤立させてしまうことなく、長い人生を歩んでいく貴重な存在として、大切にしていきたいでしょう。