



お・か・ず・発見

簡単にできておいしいよ(その2) オクラとのりの三杯酢

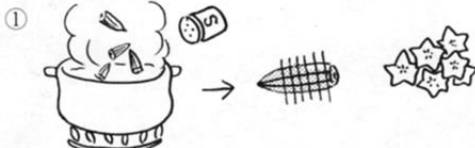
〈材料4人分〉

| | |
|--------|------|
| オクラ | 8本 |
| のり | 1枚 |
| ひき割り納豆 | 大さじ2 |
| しょうゆ | 大さじ1 |
| 酢 | 大さじ2 |
| 砂糖 | 小さじ1 |

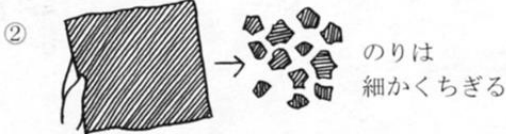
出かけてくるから
夕食の支度
おねがいね



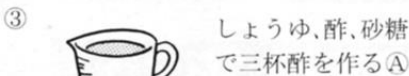
一人当たりの栄養価
エネルギー27kcal
蛋白質 1.8g
脂質 0.8g



① オクラはサッとゆで(塩入りの湯)
水に放して水気を切り、小口切りにする



② のりは
細かくちぎる



③ しょうゆ、酢、砂糖
で三杯酢を作るA



④ オクラとのりを
合わせ器に盛り、
納豆をのせて、
食する前にAを
かける



元気 ing

保健婦から健康に関する
情報をお届けします!

うちの子アトピー?

あら、この子アトピーかしら?
じゃあ、卵や牛乳はあげない方が
いいわね。
アトピー性皮膚炎というアレ
ギーは、もうおなじみですね。顔

や首、手などの肌がかさかさし、と
てもかゆいのが主な症状です。しか
し、症状がよく似ているため湿疹と
アトピーを間違えるお母さんが増え
ています。それでは、アトピーと湿
疹はどこが違うのでしょうか。
今のはっきりした区別はありません。
おおよその目安として、「湿疹」は
成長に従い自然に良くなるもので、
「アトピー」は原因物質に対して、
免疫抗体の反応があったものだと言
えます。ですから、お母さんの判断
で特定の食べ物を制限するのは待っ
てください。血液検査でアトピーだ

と分かってから、医師に相談して、
「うちの子用」の対策をたててもら
いましょう。
ママの笑顔は特効薬
アトピーの原因には、遺伝や環境
などが考えられますが、気持ちの持
ち方にも関係があります。お子さん
とお母さんがゆったりした気持ちで
いることも薬の一つです。お母さん
が「かいちゃダメ」とピリピリして
いると、お子さんは余計かゆがって
しまいます。お子さんのかさかさ
にらめっこしてはいないで、目を外に
向けてみませんか。

蒲郡にも、お母さんを支えてく
れるグループがあります。保健セ
ンターの保健婦も電話などで相談
にのっています。誰かに話すこと
で、気持ちもかゆさも少し楽にな
るかもしれませんよ。

