

奥さん… ちょっと お耳を!

残ったおせちの工夫

ちらし寿司やオムレツに

おせち料理は、女性がお正月の間、料理しなくても済むように年末に作る、昔から日本に伝わる伝統的な料理です。煮しめやごまめ、数の子、昆布巻きなどをまとめて作り、重箱に詰めます。一年に一度ということ、普段よりも良い材料を使うことが多いようです。

ところで、張り切り過ぎて材料を余分に買い過ぎたり、おせち料理を作り過ぎたりして、あとで困ったという経験はありませんか?こんな時、余った材料や残ったおせちを使った簡単な料理を知っていると、料理のレパートリーが増えます。

まずは、ちらし寿司の作り方。煮しめの残りのニンジンやレンコン、ゴボウ、タケノコなどを小さく薄切りにし、それを薄めにした煮しめの汁

で煮立てて温めます。昆布を入れてうま味の出たダシで、ご飯を炊き、寿司ごはんを作ります。焼きあなごや玉子焼き、シイタケなどを乗せてできあがりです。

また、オムレツやコロケも試してみませんか。残った煮しめやシイタケ、鶏肉などのおせちの残りをなんでもかんでもみじん切りにします。これを具すると、見かけは西洋風で、中身は日本の材料を使ったオムレツとコロケができます。味つけは、あなたのお好み次第です。



痴呆 (いわゆる「ぼけ」について)

健康一番



今月のドクター
蒲郡市民病院 脳神経外科
川村康博 医師

「最近、ちょっと物忘れがひどくて…」

心身に衰えがあるように、神経の老化も少しずつ起っています。

「自分は痴呆になったのではないかしら?」

一般的に痴呆とは『物忘れや知能障害のため、日常生活に支障をきたした状態』であり本人は気がつかないことが多いものです。単なる老化現象と病的なボケを区別する必要があります。

「ボケたら、もう治らないんじゃないの?」
痴呆にもたくさん種類があり、治療可能なものから治りにくいものまであり、勝手に判断するのは禁物です。特に、症状の進行が早

く、歩行障害や発熱といった、身体からのサインがある時は、注意が必要です。
「ボケないためには、どうすればいいの?」

- 痴呆の機序は、いまだ不明なところがあり、予防法も確立されてはいませんが、
- ①タバコを吸い過ぎない
 - ②持病がある場合(特に糖尿病や高血圧、心臓の病気、高コレステロール)は、治療すること
 - ③頭の訓練、趣味などの充実
 - ④頭のけがをしないこと
 - ⑤健康や栄養管理に気をつけること

などが大切と考えられています。
心身ともにいつまでも健康でありたいとは、誰もが願うことです。困ったときには、一人で悩まずに医師に相談してください。
皆さん、お互いに心身ともに若々しく頑張りましょう。