



健康だより

1月

福祉保健課

☎ 73-1333

●食生活編●

皆さんのちょっとした工夫、アイデア料理を教えてください！

☆ 太陽のめぐみ ☆

♪ 新年あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いします ♪

今年の初日の出はきれいかな？（師走のある日、広報原稿を書きながらちょっと想像してみました）

さて、太陽は私たちにいろんなめぐみをプレゼントしてくれます。

柿→干し柿 いか→するめ 豆腐→高野豆腐 しいたけ→干ししいたけ となるように、『干す』ことも、めぐみのひとつです。

干すことにより水分が抜けて、うまみがぎゅっと凝縮されたり、ミネラルの含有量も、生の時の1回使用量と比較すると、多くとれることもあります。

冬を代表する野菜『大根』も、太陽にあたり『切り干し大根』になると、鉄分・カルシウムを多くとることが出来、貧血や骨粗鬆症予防に役立ちますし、加熱してもかみごたえがあるので、こども達の「かむ」練習にもなる優れたものの食材です。

新年にあたり、昔から食べ継がれてきた身近な食材が持つすごさを、もう一度再認識し、時代によりいろんな食べ方をされながらも、また次の世代へ食べ継がれていくといいなと願います。

今回は、切り干し大根の洋風な食べ方をご紹介します。



切り干し大根のスープ

【材料4人分】

♪ 切り干し大根…………… 15g
 ♪ キャベツ…………… 40g → 短冊切り
 ♪ 玉ねぎ…………… 40g → くし形切り
 ♪ 人参…………… 40g → いちょう切り
 ♪ ハム…………… 2枚 → 短冊切り
 水…………… 600cc
 固形コンソメ…………… 1個
 こしょう…………… 少々

【作り方】

- ① 切り干し大根は、ぬるま湯に浸けてもどす。2cm位に切る。
- ② 鍋に、【♪の野菜】と【水】を入れて火にかける。
- ③ 野菜が軟らかく煮えたら、【ハム・コンソメ】を入れて、もうひと煮立ちさせる。
- ④ 【こしょう】で味を調える。

スープに入れる野菜は、じゃがいも・白菜などでもおいしく作れます

エネルギー：35キロカロリー
 鉄分：0.6mg
 カルシウム：30mg

※切り干し大根の香りが苦手な方へ※

もどす時に、ぬるま湯ではなく、たっぷりの熱湯をかけ、そのまま2分くらいおいてもどすと、香りが和らぎます。

「ねんきん特別便」 に關する 年金相談の お知らせ

社会保険庁では、年金の加入記録を記載した「ねんきん特別便」を、新たに記録が結びつくと思われる加入者から順次郵送しているところです。

これを受けまして年金相談の臨時窓口が開設されることとなりましたので、ご利用ください。

◎とき

平成20年1月29日（火）

午前10時～午後4時

◎ところ

中央公民館 第1研修室

◎持参するもの

年金手帳または年金証書

「ねんきん特別便」

代理人の場合は委任状

◎連絡・問い合わせ先

・鳥取社会保険事務局年金課

☎ 39-1174

・岩美町役場住民生活課 住民係

☎ 73-1415