

手軽に美味しく！野菜の冷凍活用法

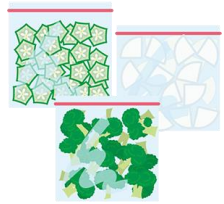
●**冷凍野菜の栄養は？**
 冷凍野菜を使うときに気になるのが、「栄養があるのかどうか？」という点です。生野菜と冷凍野菜を比べたときに、栄養素にどのような変化が出るのでしょうか。

●**ビタミン類**
 ビタミン類は熱には弱いのですが、冷凍ではビタミンは失われません。したがって熱処理を行うと、ビタミンBやCなどの水に溶けやすいビタミン（＝水溶性ビタミン）の量は、やや減少してしましますが、ビタミンAなど油に溶けやすいビタミン（＝脂溶性ビタミン）については、冷凍野菜のほうが生野菜よりも高いこともあります。

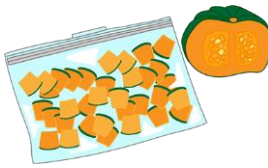


●**冷凍方法4種類**
 ・**生のまま刻んで冷凍**
 生の野菜をカットして冷凍する方法です。比較的水分の少ない野菜に適した方法で、ネギであれば小口切りに、ピーマンであれば千切りにして冷凍します。

●**解凍方法3種類**
 ・**冷蔵庫解凍**
 冷凍食材を冷蔵庫に移し替え、時間をかけて解凍するオーソドックスな解凍方法です。解凍には、6時間〜半日ほど時間がかかりますが、この方法で冷凍した野菜でも解凍することができます。



●**茹でて冷凍**
 野菜を固めに茹でてから冷凍する方法です。野菜の種類・大きさにもよりますが、10〜30秒ほど茹でる→粗熱が取れるまで待つ→水気を切ってフリーザーバッグで冷凍という手順です。ブロッコリーやほうれん草などを大量に茹で、小分けにして冷凍してくと、調理の時に便利です。



●**凍ったまま調理**
 冷凍食材を、凍ったまま調理に利用する、最も手間のかからない方法です。凍った状態で炒める、煮る、揚げる、蒸すなど、様々な方法で加熱できます。それぞれの方法にメリットがあり、そして適した野菜があります。自分の用途に合わせて使い分け、野菜を上手に冷凍してください。



**頑張っているあなたへ
 小さなメッセージ**

「ほんの少しの努力」
 「人より、ほんの少し努力するのが辛くなくて、ほんの少し簡単に出来ること、それが見つかれば、しがみつけ！必ず道は開く」再開したNHK朝ドラ「エール」。主人公の子ども時代の先生のセリフである。

なるほど、ほんの少しの努力でできる事が自分の得意な事になるのか！と自分を振り返ってみると、このあいだ古いオーディオ機器の修理をしたことを思い出した。30年以上も前に買ったステレオアンプとCDプレーヤーで、いわゆるバブル仕様である。CDトレイの開閉ができなくなっていたのを修理して復活させたのだ。久しぶりに音楽を流してみると「良い音出すなー」と自画自賛。というところへ「良い音出すが、タネを明かせばチューブを検索してなんとか修理できたのだ（汗）」。

僕は修理が得意です！とは大きな声で言えないが、修理方法を探したり、作業自体は苦ではない。ほんの少しの努力で、ちょっとした幸せ気分になれるのかもしれない。



今月の頭の準備体操

- さあ今月の頭の準備体操です。
 今回はちょっと意地悪かな～
- ① お酒は20歳から飲めます。煙草は20歳から吸えます。選挙権は18歳からです。では、自動車は何歳から乗れるのでしょうか？
 - ② 5人でかくれんぼをしています。2人見つかりました。残り何人？
 - ③ 木の上に鳥が8羽います。猟師が銃で1羽の鳥を仕留めました。さて、残りの鳥は何羽でしょうか？
 - ④ 台所に4匹のサンマを置いていたところ、窓からノラ猫が入ってきて、1匹くわえていきました。さて、台所のサンマは今何匹？
 - ⑤ 太郎さんと次郎くんは、同じ生年月日で両親も同じですが、双子ではないと言います。なぜでしょう？

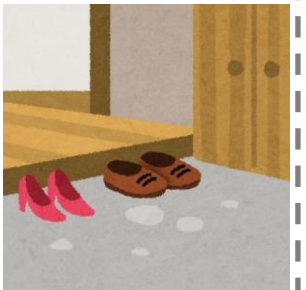


読めば裏ワザ大百科 「気を付けたい玄関の使い方」

家の顔となる玄関。臭いと思われたくないですね。そこでポイントとなってくるのはやはり靴です。一日履いていた靴は汗が染み、湿っている可能性があります。それを脱いでそのまま靴箱に入れてしまうと、臭いの元となる菌が増え、靴箱の中が臭うようになってしまいます。

一日履いた靴は、最低でも半日は玄関に置いておき、しっかり乾燥させてから靴箱にしまう習慣をつけましょう。あまりに臭う場合は靴用の除菌スプレーや消臭スプレーを使うのもおすすめです。スプレーしてから半日置いて、しっかり乾燥させます。

さらに、靴箱の換気もこまめに行いましょう。天気の良い日に靴箱を開けっ放しにしたり、左右の扉を少しだけ開けて、扇風機の風を送りこむことによって靴箱の換気ができます。



今月の花：桔梗（キキョウ）。花言葉は「永遠の愛」「気品」。紫の桔梗は「気品」。白の桔梗は「清楚」。

- 【頭の準備体操の答え】
- ① 0歳 18歳は不正解。運転は18歳から、乗るだけなら0歳でもOK
 - ② 2人 3人は間違い。鬼が一人います。
 - ③ 0羽 7羽は不正解。残りの鳥は、銃の音で逃げてしまう。
 - ④ 5匹 4匹のサンマに、ノラ猫が1匹くわえていったから。
 - ⑤ 三つ子だから



—子宝相談/婦人病・自律神経失調症専門—
 ひとりひとり、体質や症状の現われ方は異なります。お客様の不調をお伺いし、最適かつやさしく効く漢方薬をおすすめ(処方)いたします。お気軽にご相談下さい。
 近鉄藤井寺駅北側 ご相談電話 0120-56-1328

漢方百草園薬局

かぼちの甘辛焼き


材料(3~4人分)

かぼち	1/3個
A { しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
酢	大さじ1
白ごま	たっぷり

かぼち 豊富なβ-カロテンは、体内でビタミンAに変わり、のどや鼻の粘膜をカンドして風邪や感染症を防ぎます。ビタミンEも多く含みます。

つくりかた

1. かぼちを、0.5~1cm幅の食べやすい大きさにカット。
2. フライパンにタタめに油を引き、裏表に軽く焦げ目がつくまで焼く。
3. Aを入れ、タレを絡める。弱火で仕上げにごまを振ったらできあがり!



知ったかぶり健康情報「アルコール消毒や手洗いでの手荒れ、正しい対処法は？」

ウイルス対策で念入りな手洗いに励み、清潔な手を保つ一方、手荒れに悩む人が増えています。いつでもスベスベにうろった美しい手でいたいのに！予防のつもりでがんばった手洗いが、ガサガサに荒れた手肌を招くなんて…。手荒れの原因と正しい対処法とは？

■なぜ手洗いで「手あれ」が起こるの？

手荒れの原因は、手洗いの回数の多さと、洗浄力の高い殺菌剤入り石けんの使用で、「必要な皮脂」まで取りすぎてしまうことにあります。本来、健康でなめらかな皮膚表面の角質層には、雑菌の侵入を防ぐ役割があるのですが、一度手が荒れてしまうとひび割れた角質層の隙間から雑菌が入りやすくなります。また、手荒れの原因となったと思われる消毒剤、除菌剤はなるべく使用を避けましょう。使い続けると手荒れを繰り返してしまいます。正しい手洗い方法と手洗い後のケアで、手荒れを防ぎましょう。



■ハンドクリームをたっぷり塗って、じぶんケア

手を洗ったらすぐケアができるように、水回りにクリームを置いておくことを心がけてください。また、外出先でも保湿ができるように、ぜひ携帯しやすいチューブタイプを持ち歩いてみて！いつでもどこでも、こまめにハンドクリームでケアする習慣をつけましょう。



■手荒れ予防は、日頃の習慣から！

- ・食器を洗う時は、水を張った洗い桶に洗剤を入れ、食器を浸けてから洗うと、手指への悪影響はグンと少なくなります。
- ・水仕事の際はゴム手袋を使用して手をガード。手荒れがひどい方は、ゴム手袋の下に綿の手袋をしましょう。
- ・手洗いや水仕事はぬるま湯で。冷たい水は手の血行を悪くし、熱いお湯では皮脂を奪ってしまいます。
- ・流しや洗面台のそばの目につく所にハンドクリームを置いて、こまめにケアする習慣をつけましょう。

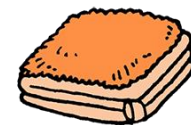
■がんこな手荒れは皮膚科で受診

手荒れといっても赤みやかゆみだけでなく、腫れやジュクジュクが見られる場合は皮膚科を受診しましょう。手荒れが悪化した場合、手荒れから感染を起こすこともあるので注意しましょう。



■「手あれ」を防ぐ手洗い方法のポイント

- ・ぬるま湯で洗い、こすりすぎない
→ 高温のお湯は皮脂を奪い過ぎ、乾燥を招きます。
- ・ハンドドライヤーは使わない
→ 温風で乾かすハンドドライヤーは、指先を乾燥させます。
- ・手洗い後、水分をよく拭き取る
→ ぬれた手をそのままにすると、お肌の乾燥の原因になります。しっかり水気を拭きましょ。洗った手を清潔に保つため、ハンドタオルで拭くのがオススメです(ハンカチよりハンドタオルの方がGOOD)。できれば2枚携帯し、清潔さを保ちましょ。



雑学の小部屋

使い方を再確認したい日本語①

「小春日和」小春日和とは、晩秋から初冬にかけての、あたかも春のような穏やかで暖かい気候のことをいいます。旧暦では10月、新暦ではおよそ11月頃の気候を指します。「春」の晴天の日を小春日和というのは誤りなので気をつけましょ。

「おざなり」と「なおざり」「おざなり」とは、いい加減に物事をすませること、その場だけの間に合わせを表します。「なおざり」は、いい加減にしてそのままの状態であって置くことをいいます。両者の意味を比べてみると、「いい加減である」ことは共通点ですが、前者は行動する、後者は行動しないという点で違いがあるので、使い分けていましょ。

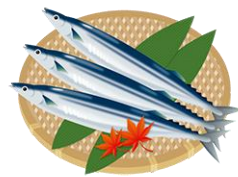
「煮詰まる(につまる)」「煮詰まってしまう、アイデアが浮かばない」など、精神的に追い込まれた状況で使われがちですが、本来は「議論や意見が出尽くして結論の出る状態になる」ことを指します。結論が出る寸前に用いるのが正解です。



旬の食材と栄養成分「秋刀魚(さんま)」

秋に漁獲され、形が刀に似ているので、「秋刀魚」となりました。今年是不漁で高根の花ですが、旬は、9~11月頃です。目に張りりと光りがあり、表面にツヤがあって、口ばしが黄色いものがおいしい秋刀魚です。

栄養成分は、良質のたんぱく質とビタミンD・B12・E・A、ナイアシンのビタミン類やカルシウム、鉄分などのミネラルを含みます。また、タウリンや不飽和脂肪酸のEPAとDHAが含まれます。



EPAは血栓防止・動脈硬化の予防に効果があり、DHAは脳を活性化し学習能力を高める・アレルギー症状を改善する効果があります。ビタミンB12、鉄分は貧血予防に有効です。ビタミンDがカルシウム吸収を高めるので骨粗鬆症や精神安定に効果があります。タウリンはコレステロールを低下させ、肝機能を強化します。ビタミンAは、皮膚や目を健康に保ちます。

はらわたの栄養素が豊富なので、はらわたごと食べることができる調理が好ましいです。

実践 健康のミニ情報

唾液に含まれる「パチロン」というホルモンには、肌や髪の代謝をよくして若返らせたり、シミやしわを防ぐ効果があります。この「若返りホルモン」をしっかり分泌するために効果的なマッサージをご紹介します。耳たぶの真下に指を当てて、前後にクルクル円を描くようになってればOK。「耳下腺」を軽く刺激するだけ

お口のエクササイズで若返りホルモン「パチロン」を出そう！

- でサラサラの唾液が分泌されま
- す。また、歯磨きのときは、奥歯
- の外側に歯ブラシを当て、痛気持
- ちイイくらいの力加減で押しまし
- ょう。これで若返りホルモンがど
- ンドン出るようになります。

