



# はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN



VOL.12

## みどりさんの おすすめレシピ

### ①メープルバター餅・②ごま風味のチーズクリーム餅の作り方

材料 4人分

- ① 切り餅 6個、バナナ 3本、メープルシロップ 大3  
サラダ油 バター
- ② 切り餅 6個、クリームチーズ 100g、牛乳 大1  
グラニュー糖 大2、卵黄 一個分、  
白すりごま 少量、ごま油



① 餅は横半分に切る。バナナは皮をむき、幅2~3cm に切る。フライパンにサラダ油大さじ1を中火で熱し、餅を間隔をあけて並べて、きつね色になるまで焼く。裏返してバナナを加え、さらに1~2分、バナナを返しながら焼く。

餅が柔らかくなったらバター大さじ2強を入れ、溶けたら餅にからめる。メープルシロップを回しかけて混ぜ、器に盛る。

② 耐熱のボールにクリームチーズ、グラニュー糖、牛乳を入れてラップをかけ、電子レンジで1分30秒~2分加熱する。卵黄を加えて、泡だて器でなめらかになるまで混ぜ合わせ、チーズクリームを作る。餅は横3等分に切る。フライパンにごま油大さじ1を強めの中火で熱し、餅を間隔をあけて並べ、きつね色になるまで焼く。

裏返して中央がぷくっとふくらむまで焼く。チーズクリームのボールに加えてあえ、器に盛る。白すりごまを適当にふる。

# 住まいのワンポイントアドバイス

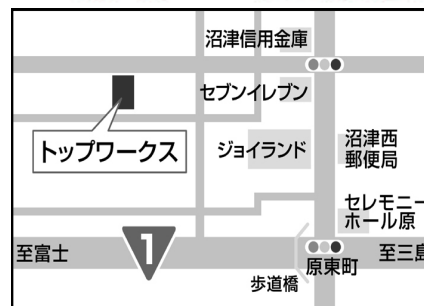
エコクリーン洗剤

「台所にある食材で家の中をピカピカにする。」なんて薬品を使わないエコクリーンなことが出来たらやってみたくないですか？今日はそんなアイデアをまとめてみました。ぜひ試してみてください。

- レースカーテンの洗濯 [ 塩 ]  
ニコチンで黄ばんだレースカーテンには塩がイチバン。洗濯機にカーテンが浸るほどの水と食塩二分の一カップを入れ、約1日浸してから洗濯石鹸を入れて洗濯すると、レースの白さが戻ります。
- トイレの汚れ取り [ コーラ ]  
飲み残したコーラや気の抜けたコーラは、トイレの便器に流して10分ほど放置すると、黄ばみがとれます。しつこい汚れの時はブラシでこすりましょう。
- 洗濯機のカビ汚れ取り [ 酢 ]  
洗濯槽から出る黒いカスの正体は、溶けきれなかった粉石けんがカビたもの。洗濯槽に水を張り、カップ1杯の酢を加えてかき混ぜ、しばらく置いたあと排水するとスッキリ。
- 洗面所の水汚れ・湯あか取り [ 塩+酢 ]  
洗面所に塩を全体にふり、ゴム手袋をはめた手でこすり洗いすると、湯アカや汚れ、黒ずみ、カビ、黄ばみがスッキリとれます。汚れがひどい時には、塩と同量の酢を加えればパワーアップ。
- 電子レンジの脱臭 [ みかん ]  
みかんの皮1個を電子レンジで15~30秒ほどかけるだけで、レンジの中にしみついた臭いが取れます。



## あなたの住まいるパートナー ホームウエルトツプワークス



☎0120-54-6166

沼津市原町中2-7-2

<http://www.5.ocn.ne.jp/~topworks/>

# 地域で生産されたものを、地域で消費。

## JA なんすん 原産直市

原地域の30人の生産者が、季節に応じた「旬」の野菜を、毎週土曜日の朝8:30より、なんすん原支所北側にて販売しています。

今は、甘みや滋養たっぷりの冬大根、白菜、小松菜、ほうれん草、白ネギらの冬野菜が主役です。水炊き、すき焼き、鴨鍋等の鍋物に欠かせない食材ばかりです。是非遊びにいらして、召し上がってください。

原産直市生産者一同

### 田楽味噌で季節の野菜を楽しむ

これから日照時間がのびてきて、野菜たちも「とうだち」（花をつける茎がのびはじめること）の季節をむかえます。菜の花をはじめとする塔菜（とうな）が出回り始めるのですが、こういった野菜の天ぷらなどを一度作れば長期保存の利く田楽味噌で召し上がっていただくと美味しくいただけます。ベースは味噌・酒・みりん・砂糖で作ります。ここで一工夫、ベースの味噌にゆずや山椒の葉を刻んだものを入れてみてください。また季節感が広がってさらに美味しくいただけます。



◎当日出品する野菜が、お天気によっては多少変わることがありますが、ご了承下さい。

1 / 20 ・ 1 / 27 ・ 2 / 3 ・ 2 / 10

さつまいも・さといも・キャベツ・ブロッコリー・大根・かぶ

ほうれん草・水菜・小松菜・みかん・タケノコイモ・セリ

ねぶか・下仁田ネギ・白菜・赤飯・五目ずし・漬物

手作りこんにゃく・お茶・お米・味噌

※原産直市は、エコロジーな環境を応援します。買い物袋は持参してください。

## ずっとこのまちで

## 自分らしく

今、介護予防事業の一環で「口腔ケア」という言葉を耳にするようになりました。なかなか聞きなれない言葉なので、具体的にどういったものなのか原田歯科医院の原田先生に教えていただきました。

飯田 「先生、口腔ケアってどういうものですか？」

原田 「簡単に言うなら、歯磨き・口の体操といったところかな。口の機能は食べる・話す・唾液の働き・脳への刺激等いろいろあって、豊かに生活するにはどれも大事。口の機能を維持するのに、口腔ケアを行いましょうというのが今注目されている理由だね。」

飯田 「口腔ケアを行うと具体的にどんなことがよくなるのですか？」

原田 「分かりやすいところだと口臭予防、味覚がよくなるといったとこだけど、他にも高齢者に起こりやすい気道閉塞や肺炎の危険性が減るということも分かってきたんだ。年齢を重ねればどうしても筋肉は衰えていくよね。それは食べ物を飲み込むといった無意識で働く筋肉も同じこと。口腔ケアでこの筋肉を動かすようにすれば、間違っただけで気道に入り込むといったことが減るし、気道閉塞や肺炎の危険性が減るんだよ。あとは唾液の分泌が良くなるんだ。唾液は消化を助けるといった作用だけでなく、殺菌作用もあってね。口の中の細菌の数を減らしてくれるんだよ。歯周病の予防ももちろんのことながら、細菌数が減れば肺炎の危険性も減るから肺炎予防にもなるんだよ。」

飯田 「大事なことばかりですね。ぜひ皆さんに取り組んでもらいたいですね。」

原田 「口腔ケアは誰もが取り組みやすい健康維持法といえるけど、生活習慣に関わるこ



とだから、なかなか実践まではたどり着けないのが実情かな。」

飯田 「先生のところで治療するときには歯磨きの仕方を練習しますよね。自分も教えて頂いて続けてますが…。」

原田 「ありがとう。でも、一度ついた習慣を変えるのはなかなか難しい。家庭に持ち帰って実践してもらえるように試行錯誤しているよ。歯磨きは気持ちいいものって自然に思ってもらえるようにと心掛けて教えているよ。口腔ケアは本当に大事。治療を通して口腔ケ

アの大事さを理解してもらえるように努めてるというのが現状かな。」

飯田 「先生、ありがとうございました。具体的なケア方法とかは次回にお願いします。」

口腔ケアは何よりも本人の自覚が大事。意欲を持って取り組んで、豊かな生活を送りつつ、病気などの予防に努めましょう。