

文芸コーナー

短歌の部

さくら咲く孫の笑顔にほつとする

門出を祝ふが寂しくなれり

(北区 シニアクラブへいあん 小林 康信)

リニョールされた会報手に取りて
交流もどり嬉しくなりて

(昭和区 寿楽会 岩田 和子)

ひとり身の倒れた後は考えず

ひたすら目指すピンピンコロリ

(昭和区 緑坂なごやかクラブ緑会 大林 幸雄)

ジャンケンポ三人ひ孫とかくれんぼ
頭かくしてほら尻が見え

(南区 第一宝寿会 青山 好子)

俳句の部

人疎ら徳川の園凍返る

(千種区 百寿クラブ 加藤 淑翠)

金梅の香り高きや朝散歩

(西区 永寿会 浦野 成志郎)

ひとり居や己励まし年酒汲む

(中区 第六寿会 溝口 洋子)

行き急ぐ友を案じて春の声

(中川区 さわやかクラブ 犬飼 諒子)

積る雪どっこい重さのあたたかさ

(緑区 白山クラブ 並河 芳彦)

川柳の部

大逆転最後の一投青ボール

(東区 新五長寿会 伊藤 静香)

こどもの日ひ孫誕生初節句

(東区 富士塚長寿クラブ 吉橋 廣武)

春よ来い待ち遠しいな桜舞い

(北区 友楽会 堀尾 庄二)

物価高値下げの品にエビス顔

(中村区 旭寿会 尾国 麗子)

関税が口ぐせ爺様波高し

(中村区 佐古前三丁目交友会 西塚 肇)

病院の診察結果加齢です

(中区 第三きらく会 堀田 友三郎)

もういいかい凍り付くよな冬の月

(中川区 ポップ会 伊藤 壽巳江)

ケータイを持たぬお陰で被害なし

(中川区 五反田第五楽々クラブ 永田 康弘)

作ってみましょう!お手軽手料理 57

最近こんなことありませんか?

名古屋市健康福祉局 管理栄養士 磯部 貴恵

さわやかな風を感じる5月。
外に出かけたくなりますが、
体の調子は万全ですか?最近
体重が落ちてきた、1年前より
3キロ以上やせた、同じような
食品ばかり食べている等、
普段の生活で気になることはありませんか?



体重の増減は大切な健康のバロメータです。一日3
回決まった時間に適量の食事を食べていれば、極端に
やせたり、太ったりすることはありません。まずは食
事がとれているか再確認してみましょう。
毎日の食事でチェックしたいのは3つです。

- ①主食(ごはん、パン、麺類など)は量は少なくとも必ず食べましょう。
- ②主菜(魚、肉、卵、大豆製品)を手のひら1つ分くらい食べましょう。
- ③副菜(野菜、芋、キノコ、海藻)を両手のひら分くらい食べましょう。

特に「たんぱく質」は筋肉や骨を作るもととなるので、
欠かさず食べることをお勧めします。

簡単蒸し鶏でたんぱく質をとみましょう



レンジ蒸し鶏の マヨカレーサラダ

2人分

<材料>

鶏胸肉……100g	きゅうり ……1本 (120g)
塩……………小さじ1/2	パプリカ…小1/4個 (60g)
酒……………小さじ1	みょうが ……大1個 (20g)
おろし生姜…少々	マヨネーズ…大さじ1/2 (6g)
ごま油…小さじ1	カレー粉…小さじ1/4
	しょうゆ ……小さじ1/2 (3g)

<作り方>

1. 鶏胸肉(厚みがあれば2cmくらいに切り開く)に塩をすり込み、耐熱容器に置いて酒をかける。ラップをふんわりかけて電子レンジ600Wで1分半程度かけ完全に火を通す。冷めるまでおいて繊維にそって割り、しょうがとごま油で下味をつける。
2. きゅうり、みょうがは斜め切り、パプリカは太めのせん切りにする。
3. マヨネーズ、カレー粉、しょうゆをあわせて1の鶏肉をあえ、よく混ぜたら2をあえる。