



Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 その181



今月のお料理

ピリッとさわやか♪

ブロッコリーのわさびマヨネーズあえ

今回は、ブロッコリーのわさびマヨネーズあえをご紹介します。マヨネーズとわさびの組み合わせと、わさびには大きく分けると本わさびとチューブタイプの大半が原料としている西洋わさびがあります。本わさびは、抗菌・抗カビ作用で食中毒菌に対する抗菌効果が期待できます。そのほか、消化吸収の促進や抗がん作用などとも言われています。



今月のわさびマヨネーズあえ

【材料（2人分）】

ブロッコリー … 1/4 株
マヨネーズ … 大さじ 1
めんつゆ(2倍濃縮) … 小さじ 1
わさび … 小さじ 1/4
かつお節 … 小 1/2 袋

【作り方】

- ブロッコリーは小房に分けて、茎の部分も短冊切りにする。ゆでて、水気をきっておく。
- A を混ぜ合わせる。
- ①と②をあえたら、かつお節を全体にふりかけ、軽く混ぜる。

Cooking

< あいうべ体操 >

- あ ①「あー」と口を大きく開ける
- い ②「いー」と口を大きく横に広げる
- う ③「うー」と口を強く前に突き出す
- べ ④「べー」と舌を突き出して下に伸ばす

気 が付いたら口が開いているなんてことはありません。
呼吸では、口の中が乾燥して唾液の分泌量が減ること、むし歯や歯周病を誘発するだけでなく、外気をそのまま取り込むため、ウイルスが直接侵入し、風邪などの感染

症にもかかりやすくなります。一方、鼻呼吸では鼻毛や鼻の粘膜が外から侵入しようとする花粉やホコリをブロックしてくれたり、鼻の中を通過する際に適切な温度と湿度に調整されたりするので、肺への負担を軽減し、肺の中でスムーズに循環されます。

◎ あいうべ体操

呼吸の改善には「あいうべ体操」が効果的です。これは口の周りや舌の筋肉を鍛える簡単な運動です。
1日30回を目安に行うことで舌が正しい位置におさまるようになり、自然と鼻呼吸に戻すことができます。また、イビキや誤嚥の予防にもつながりますので、ぜひ試してみてください。

▼詳しくは、みらい健康課(☎33-0355)までお問い合わせください。

呼吸になっていませんか？

11月8日は「いい歯の日」

今日のテーマ

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとメモ

その196



Health

こうした働きによって鼻から入る空気が、口から入る空気よりもスフが少ないと言われていますので、意識して口角を上げたり、「あいうべ体操」を行ったりして、呼吸を改善しましょう。

Calendar

Health November Calendar

11月の健康カレンダー

11月の休日救急当直医

日	病 院 名	内科・外科
3日	まつうらクリニック	☎0597(3)0150 内 科
6日	山口整形外科	☎(31)8052 外 科
	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内 科
	湊口内科クリニック	☎(21)3710 内 科
13日	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内 科
20日	熊野路クリニック	☎(21)2110 内 科
	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内 科
23日	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内 科
27日	谷地内科医院	☎(23)3088 内 科
	協立内科外科医院	☎0597(89)5035 外内科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡のうえ受診してください。
※ 診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター(☎059-229-1199)にご相談ください。

子どもとお母さん(会場 鶴殿福祉センター)

日	内 容 と 開 催 時 間
7日	4か月児健診 (午前9時～)
	10か月児健診
10日	3歳児歯科健診 (午後1時15分～)

子どもとお母さん(会場 子育て支援センター)

日	内 容 と 開 催 時 間
11日	育児相談 (午前10時～11時)
25日	

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。

介護予防事業(対象：65歳以上の方)

日		会 場 と 開 催 時 間	
◆ チェアエクササイズ			
2・9・16日	まなびの郷	(午前9時15分～10時15分)	
4・11・18日	大里多目的集会施設	(午前9時15分～10時15分)	
◆ まちかどエクササイズ			
2・9・16日	まなびの郷	(午前10時30分～11時30分)	
4・11・18日	神内福祉センター	(午前9時15分～10時15分) (午前10時30分～11時30分)	
◆ スポーツボイス(しっかりコース)			
1・15日	まなびの郷	(午前9時30分～10時30分) (午前10時45分～11時45分)	
◆ スポーツボイス(ゆったりコース)			
8・29日	まなびの郷	(午前9時30分～10時30分)	

介護予防事業(対象：65歳以上の方)

日	会場と開催時間	
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室		
10日	中村多目的集会施設	(午前10時～11時)
16日	下地生活改善センター	
17日	平尾井生産活動センター	
24日	井田公民館	
◆ スマイルヨガ		
1・8・15・22・29日	鶴殿福祉センター	(午前10時45分～11時45分)
7・14・21・28日	はぐくみの森	
10・17・24日	まなびの郷	
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング		
2・9・16・23日	ピーアップ新宮	(午前11時～午後3時)

※ 要予約：詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。

※ 要予約：詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。