



## 元気のヒケツ *Healthy my life! vol.23*

三津山 光生さん (77)  
みつやま・みつお (前松瀬川)

地域の人が集まって喜んでくれるような場を作りたいと前松瀬川営農組合の立ち上げの頃から携わってきました。畑の野菜を持って行って生産直売所のような形を作り、女性方は加工品を作って活動していました。7、8年前に病気を患って、今は妻が作った赤飯などの加工品や野菜を歩いて出荷しにきています。さくらの湯観光物産センターでみんなと話しながら飲むコーヒーが私の元気のヒケツです。

## INFORMATION

### 後期高齢者歯科口腔健康診査が無料

年度内に1回、無料で受診できます。お口の健康は、おいしい食事や楽しい会話はもちろん、全身の健康にもつながります。皆さん、受診しましょう。

◇対象者…愛媛県後期高齢者医療の被保険者。ただし以下の人は対象外です。

①病院または診療所に6か月以上継続入院している人

②障害者支援施設、のぞみの園の設置する施設、養護老人ホーム、特別養護老人ホーム、介護保険施設へ入所・入居している人

◇検診項目…問診、歯の状態、口腔機能評価、保健指導

◇申込方法…愛媛県後期高齢者医療広域連合に電話でお申し込みください。クーポン券、受診票、質問紙、登録歯科医院一覧表をセットで郵送します。セットが届いたら、事前に登録歯科医院にご予約のうえ、受診してください。

◇受診期日…令和3年2月28日⑥

◇注意事項…重複受診が判明した場合は費用を請求させていただきます。歯科口腔健康診査は無料ですが、その後の治療行為は有料です。

⑥後期高齢者医療広域連合事業課 ☎911-7739

## あたまと体の健康

～温泉と自転車でゆったり～



### とうおん腹活食セットを販売

市民と市内事業所で働く人を対象に、体に良い商品の詰まった特産品セットを販売します。

◇内容…東温市産米、はだか麦、まるとと等詰合せ、観光物産パンフレット(4,000円相当)

◇価格…2,000円(税込) / 1セット 限定500セット(1人5セットまで) ※郵送は送料別途必要

◇場所…さくらの湯観光物産センター

◇申込受付…11月1日⑥～ 窓口、FAX、郵送で申込書を提出。

◇販売…11月16日⑥～ ☎(一社)東温市観光物産協会 ☎993-8054

### 温泉であたまの健康チェック!

10分程度の対話式テストで認知機能を測定します。期間中のみ無料で測定。前日までに電話

ご予約・申込はお早めに

## 山瀬理恵子のアス飯®

*Ashmeshi! vol.6*

材料 4人分  
切り干し大根 20g  
乾燥ひじき、黒きくらげ、干し桜エビ 各10g  
高野豆腐 1個  
長ネギ 1本  
ごま油 適量  
戻し汁 2カップ  
うす口醤油、酒、みりん、砂糖 各大さじ2



作り方: ①フライパンにごま油をひき、長ネギをこんがり焼き付け、桜エビを入れてさっと炒める。②乾燥の戻し汁、切り干し大根、乾燥ひじき、黒きくらげ、調味料を入れて蓋をし、煮汁が半量になるまで15分ほど煮る。仕上げに高野豆腐のすりおろしを混ぜ火を止める。

高野豆腐は100g中のアミノ酸含有量が木綿豆腐の7倍以上の50.2gとずば抜けて高く、余分なコレステロールや脂質の排出に役立つレジスタントたんぱくも豊富な金メダル級のプロテイン食。今回はすりおろして利用したのでおからのような食感です。

黒きくらげはビタミンB群のほか、カルシウムの吸収を促すビタミンD<sub>2</sub>、持久力アップに役立つ鉄などのミネラルの補給にも最適。ビタミンD<sub>2</sub>は脂溶性のため油と一緒に摂取すると吸収率がUP。薬膳では血液の流れをスムーズにして血液を浄化、腎臓を保護して顔色の悪さを改善。口の乾きや乾燥肌などを潤してくれるこれからの時期に最適な食材。瞬発力アップに役立つDHAをはじめカルシウム、マグネシウム、ビタミンB群やたんぱく源の補給に利用される高栄養の干し桜エビは赤色素のアスタキサンチンが特徴成分。化学構造から見ても、あらゆる面で強力な抗酸化作用を発揮できる手軽なスーパーフード。アスタキサンチンは眼精疲労や脳疲労、筋疲労、持久力アップなどさまざまな効果が期待できます。長

ネギは青い葉の内部のフルクタン、白い根元の部分のイソアリシン、100度以下の加熱調理で出現するアホエンのいずれもウィルス対策に有効。更にアレジンでここに黒酢を加えれば乾物に豊富なミネラルの吸収を高めることができるという、パワーのあるスーパー副菜の完成です。

## 栄養満点! 簡単便利な乾物の常備菜

伝統食材の乾物は、昆布や鰹節、干し椎茸や小魚など、長期保管が可能かつ体内の免疫細胞の約70%が集まる腸内を改善しながら高栄養を取り入れられる優れたもの。健康維持増進に役立ち、いざというときの非常食としても重宝します。冬のやわらかな陽差しと冷たい風にさらして乾燥させる切り干し大根は、うま味や甘み、栄養素が凝縮されています。生の大根と比べて、鉄分は約49倍、カルシウムは約23倍、カリウムは約14倍、食物繊維は約16倍、ビタミンB<sub>1</sub>・B<sub>2</sub>は約10倍も高くなるという驚きの結果に。水で戻す際、水溶性のビタミンやミネラル、フィトケミカルなどの機能性成分やうま味も溶け出すため、黒きくらげの戻し水は捨てずに調理に利用しましょう(ひじきの戻し汁には無機ヒ素が含まれるので捨てます)。

山瀬 理恵子さん やませ・りえこ

### Profile

アス飯®料理研究家【アスリート食/専門は植物化学】元小学校教諭。夫はサッカー元日本代表、現愛媛FC所属の山瀬功治選手(東温市観光大使)。大学他各教育機関にて栄養講演・調理実習、TV・新聞等、メディア出演、連載多数。

