



# あさまる通信

第47号 6月

発行：習志野販売株式会社  
〒275-0016  
千葉県習志野市津田沼5-11-10 吉田ビル3F  
TEL 047-454-2355 FAX 047-454-2357  
URL http://www.asamaru.com/  
e-mail info@asamaru.com

あさまる通信は毎月25日発行です。

## ◆シニア自立講座

### 「はじめての料理教室」

5月20日(金)よりシニア自立講座「はじめての料理教室」が新習志野公民館で始まりました。これはシニア世代の男性で、料理の経験がない人を対象に全5回行われます。内容も和風、洋風、中華、イタリアン、スタミナ料理と夏に向けてレシピも工夫されています。

参加するきっかけは奥様から受講を勧められ、先々の事を考えると必要と考えた人が多いようです。この際、基本をしっかりと学び、レパートリーを広げたいという事でしょう。

今回は第1回目の「和風料理」を取材しました。生徒は15名、4班に分かれ調理をします。今回のメニューは白飯、新じゃが・新玉葱とわかめの味噌汁、鯉のさしみ(たたき風)、大根葉の即席漬けです。ポン酢も手作りです。

慣れないエプロンとパンダナを身につけ、配られたレシピを見ながら榎本先生の詳しくわかりやすい説明をメモする姿からは、緊張した様子が伺えました。調理台に付き、班の仲間と軽く挨拶を交わすと実践開始です。担当を決めて分担作業する班各パートを全員が順番に手がける班など様々です。初めてといいながらも包丁の扱いは意外と上手で、じゃがいもの皮剥きや薬味を細かく刻むことが出来ました。途中、鍋を火にかけたまま説明を聞きに行ってしまう



まい、汁が吹きこぼれそうになりハラハラする場面もありました。薬味わからず「おろしがね」と格闘という感じで、苦戦していたようです。しかし次第に要領を得てくると、料理を楽しむ余裕が出てきました。また、各班で出る鯉の血合い部分で榎本先生が角煮風の煮物を作ったので、おかげで一品増えました。料理が出来上がる頃には他のサークルを終えた女性たちが覗き込み、興味津々の様子でした。



さあ、お楽しみの試食タイムです。この時も熱心な人は試食しながらメニューや材料の復習をしていました。「家に帰ったら、忘れないように復習するよ」と意欲満々の人や、「妻に絶対に作れって言われるよ」と帰ってから心配をする人も…。また「自分で作ったものほど、美味しいものはないね」と笑顔で自慢している人もいました。その頃になるとさちなかつたエプロン姿が、凛々しく見えて来ました。楽しく仲間で作ると、いつそう美味しくなるのでしよう。決め手の一言は「お酒が付いたら最高ののに…」でした。

## ◆食中毒対策

もうすぐ梅雨がやってきます。梅雨から暑中、さらに秋にかけて食中毒の発生しやすい時期です。食中毒全体の70%がこの時期に集中しています。また食中毒は2〜3割は家庭で発生しています。上記の料理教室でも、手洗いや調理器具の消毒などに大変気をつけていました。「食中毒」とは、飲食物を介して体内に入った細菌、ウイルス、有害・有毒物質などが原因で起こる、腹痛、下痢、嘔吐などの症状が出る感染症で、数年前から話題になってきているO-157もその一つです。食中毒は抵抗力の弱い乳幼児や高齢者、夏バテなどで弱っている時に感染・発病しやすい。最悪の場合は死に至る事もあり。適切な予防法を知り、食中毒対策を考えておきましょう。

食中毒の予防には3大原則があります。

- ① 菌を付けない…調理前には石鹸などで手洗いをしっかりと行い、食べ物に菌を付けない様にします。まな板や包丁等の調理器具もよく洗い、熱湯をかけた後、よく乾燥させて清潔にします。また食材は新鮮なものを選びます。
- ② 菌を増やさない…食べ物に少量ついている菌をそれ以上増やさないように、冷蔵・冷凍庫で保存し、早めに使い切り、作った料理は早めに食べます。ただし、冷蔵庫に詰め込み過ぎると内部の温度にむらが出るので過信しないようにする。残った食品は、時間が経ちすぎたら思い切って捨てる。抗菌グッズを利用します。



- ③ 菌を殺す…多くの病原菌は75度1分以上加熱すると死滅するので、食品は中心までしっかりと熱を通します。カット野菜や魚、その切り身などは水で洗ってから調理します。かまぼこやハムなど生で食べられる食材にも火を通すようにしてください。
- もし、食中毒の症状が発症したら、脱水症状にならないように水分を少しずつ補給し、すみやかに病院に行きましょう。自己判断で市販の下痢止めを服用したりすると、重症化する事もあるので注意しましょう。以上の事を心掛け、健康な毎日を送って下さい。

## あさまるinfo

◆「谷津干潟の日」イベント案内  
～見よう・知ろう・考えよう 命のつながり谷津干潟～  
今年も、谷津干潟の日に様々なイベントが開催されます。皆さんこの機会に干潟の自然とふれあってみませんか。

- 6月4日(土)有料入館、6月5日(日)無料入館
  - ◎市民クリーン作戦...6月4日 午前9時30分観察センター前広場集合  
対象は小学校3年生以上 干潟に流れ着くゴミ拾いです 汚れても良い服装、長靴、タオル、帽子、飲み物を持参 小雨開催
  - ◎野外コンサート...6月4日 午後1時30分から観察センター前公園特設ステージで開催 雨天中止、出演：林静誠&シーフレンド楽団
  - ◎行政報告...6月5日 午後1時から観察センターレクチャールームにて保全の取り組み紹介や教育交流紹介
  - ◎講演会...6月5日 午後2時から観察センターレクチャールームにて飯島明子理学博士講演 テーマ「干潟の環境 谷津干潟の光と影」
  - ◎習志野環境ウォーク...6月5日 午前8時30分～9時に京成谷津駅改札口前に集合 対象：小学校3年生以上(先着50名) コース：谷津公園～秋津・香澄緑道～香澄・秋津公園～谷津干潟 8km
  - ◎市民参加模擬店...6月4・5日両日開催 雨天中止
- その他、自然観察会や屋内観察会、チドリのプローチ作り教室や折り紙教室など様々な催しを予定しています。

◆第2回生涯学習セミナー  
「心の健康づくり」～ストレスに負けない!～  
ストレスとは一体なんなのか、ストレスに負けない対処法等について考えてみませんか。

日時：6月25日(土) 午後2時から  
場所：谷津公民館 1F集会所  
講師：帝京平成大学臨床心理学科 教授 森崎美奈子氏  
対象：一般80名  
申込不要、参加費無料  
託児あります(6/18土までに谷津公民館に申し込んでください)  
問い合わせ先：谷津公民館 電話：047-452-1509

お詫びと訂正...あさまる通信第46号「いきいきサロン」の記事で、お手玉の寄贈先について誤りがありました。袖ヶ浦東幼稚園と袖ヶ浦西幼稚園の記載が反対になっていました。お詫びして訂正致します。

天然活性水素入り  
**目田天領水**  
余分な活性酸素を退治し  
サビない体に  
代引も可。商品名を明記してお届け致します。  
お問い合わせは  
習志野販売(株)まで