



第2回「健康川柳」入賞作品大発表!

Life4月号で募集した健康川柳。第2回の今回も多くの皆さまにご応募いただきました。心より御礼申し上げます。感心したり、クスッと笑ったり楽しく読ませていただいた中から、編集部之选んだ入賞作品を発表いたします。

なるほど!うまいで賞

- 塩糖脂 健康寿命に 縁遠し (大阪府 みかんでけんこう様)
- 更年期 笑って過ごそう 幸年期 (福岡県 あつ姫様)
- 健康は 近くの医師と 僕の意志 (岡山県 久米南の宗高様)
- 糖分は 当分の間 控えてネ (岩手県 ミッツ姉ちゃん様)
- 胃炎です 夫が原因 それ、言えん (千葉県 胃カメラ初心者様)

編集部コメント 発音が同じで意味が異なる言葉を絶妙に組み合わせた、「うまい!」と思わせる作品です。

思い当たるで賞

- やせたくて 歩いて転んで 医者通い (山形県 YES家NO家様)
- おたがいの 安否確認 病院で (福岡県 ユミコロ様)
- 良いですと もらった視力の 紙読めず (静岡県 タロウ様)
- 骨のため しみを横目に 日を浴びる (山口県 かずみ様)
- ショーウィンドー 映る姿に 背筋伸び (埼玉県 アッチャン様)
- ジジ・ババに 心の薬 孫の声 (兵庫県 サチ様)
- 擦り減った 靴見て気づく 我が歪み (広島県 T様)
- 治っても Lifeが欲しくて 薬局へ (東京都 fkyo様)
- 「お大事に」 その声掛けて 癒やされる (千葉県 かこ様)

編集部コメント そうそう!と思いついた節があったり、他人ごととは思えずに、多くの方に同意が得られそうな作品です。薬局やLifeについての嬉しい作品もありました。

うまく運動しているで賞

- 運動は カラダのサブリ つづけよう (富山県 はるぼむ様)
- 孫見本 食べ寝て笑い よく動く (広島県 しまじろう様)
- 断捨離で 体動かし 健康に (和歌山県 若返りたいマキコ様)
- ウォーキング 犬に引かれて 一万歩 (福井県 岡崎年江様)
- 推し活で 老いもばけも 吹き飛ばし (広島県 yamachan様)
- 「ママ抱っこ」 こどもに荷物に 日々筋トレ (福岡県 オレンジピール様)

編集部コメント 日常生活の中にうまく運動と笑いを取り入れている作品です。見習って運動してみたいかがでしょうか。

思わず笑顔になるで賞

- 仲良しと 楽しき会話 杖忘れ (東京都 幸田達夫様)
- ウォーキング してるつもりが 食べ歩き (静岡県 福井敦子様)
- 楽しみは あのジイさんと 会えるジム (東京都 みのり様)
- 若いねは 年寄りだけの ほめ言葉 (千葉県 花丸君様)
- 気づいたら 1番豪華な 離乳食 (岡山県 ちょまこ様)
- 健康法 聞いたその場で もう忘れ (京都府 めぐ様)
- 診察で ガールズトーク 先生と (東京都 ハリネズミ様)
- 原油高 使って欲しい 体脂肪 (神奈川県 ほしさん様)
- 夏がくる 脱ぎ捨てたいのは 肉1枚 (千葉県 てるみん様)

編集部コメント 思わずニコとなる作品です。読んで笑顔になりましょう!

クスリンです。

ご意見をお寄せください 読者アンケート

回答方法 ハガキ、QRコード(またはURLからアクセス)いずれかの方法で一人さま1回限りとさせていただきます。

ハガキ

- Lifeを受け取った薬局の名称と所在地(例:●●薬局 ●●店 ●●市)
- 大麦の食物繊維が注目されています。あなたは麦ごはんを食べた事がありますか?(食べた事がある/食べた事がない)
- ②の理由を教えてください。
- 薬局へのご意見・ご要望
- Lifeへのご意見・ご要望
- 郵便番号・住所 7 氏名 8 性別 9 年齢
- 電話番号

※記入漏れや間違いがあるとプレゼントをお送りできない場合があります。

QRコード QRコードを読み取るか、<https://form.run/@08-2023-life>にアクセスしてご回答ください。ご利用端末が対応していない場合はハガキでご回答ください。
○上記以外の方法での応募は受け付けておりません。

〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 クラスAネットワーク Life8月号係

より良い紙面作りと、薬局のサービス向上のためにぜひご協力ください。

締め切りは、9月5日(当日消印有効)です。

アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で55名様にご賞品をプレゼントいたします。

プレゼント 55名様



刃のない安全なおろし金

特有のあじろ模様突起が刃の役割を果たし、指が触れてもケガをする心配がなく、小さな食材でも最後まで安全にすりおろせます。洗うときもスポンジが引っかかるから、隅々まで洗えます。

トミタ式おろし金 18-8ステンレス鋼 H5 × W180 × D80 mm 3,960円(税込) 株式会社トミタ ☎0256-62-5962

○商品については、上記にお問い合わせください。

※プレゼントの当選発表は発送をもってかえさせていただきます。ご回答いただいた方の個人情報(株)クラスネットワークにて厳重に管理し、プレゼント以外の目的で使用することはありません。お寄せいただいたご意見・ご要望等は、今後の紙面作り(Webサイトを含む)及び薬局サービス向上に活用させていただきます。
※プレゼント商品は薬局で取り扱っていない場合もあります。

お知らせ

健康情報をWebでも <https://www.healthylifeclub.net/>

Lifeの姉妹サイト「class A ヘルシーライフクラブ」では、Lifeのバックナンバーをはじめ、旬の健康情報を配信しています。ぜひご覧ください。

〈健康脳クイズの答え〉
答えは、「ヤキウウ(野球)」でした。

ク	ウ	シ	タ	キ
ミ	ツ	カ	イ	ユ
ボ	ク	シ	ユ	ウ
ヤ	シ	シ	ケ	
オ	ク	メ	ン	ツ
ヤ	シ	ン		キ

次号予告 9月号は「脳トレ」を特集します。どうぞお楽しみに。

薬剤師にご相談ください
お薬から健康生活までトータルで応援します。

処方薬のご用がなくてもお気軽におこしください。

発行 株式会社クラスネットワーク 〒150-0001 東京都渋谷区神宮前5-47-11 TEL:03-5778-9388 FAX:03-6368-5322 E-MAIL:info@classa.com

簡単楽しい! 夏の元気ごはん

■「健康川柳」入賞作品大発表!...4

刃のない安全なおろし金を55名様にプレゼント...4

「和風タコライス」

複数の野菜とたんぱく質食品を使うので栄養が豊富です。ミートソースは材料を混ぜて電子レンジ調理でも。さらに、一皿に盛り付けるので後片付けもラク!

- 調理時間:15分
- エネルギー:約430kcal
- 食塩相当量:約1.0g

材料(2人分) 動画でもレシピを公開!▲

- 和風ミートソース
- 豚赤身ひき肉.....150g
- トマト.....1/2個
- 木綿豆腐.....50g
- ケチャップ.....大さじ1
- しょうゆ.....小さじ1
- スライス(好みで)カレー粉...少々
- ごはん...茶碗2杯分 ●レタス...1/4玉
- トマト...1個 ●大葉...4枚
- トッピング用チーズ...20g

作り方

- ミートソースはフライパンにひき肉、皮ごとざく切りにしたトマト、豆腐、ケチャップ、しょうゆを入れて、全体をよく混ぜて加熱する。水分が飛びまですぐ加熱し、最後に好みでカレー粉を加える。
※電子レンジならふんわりラップをかけ、600Wで4~5分が目安。
- トマトは皮ごとサイコロ状に切る。レタス、大葉は適当な大きさに切る。皿にごはんを盛り、レタス、①のミートソース、トマト、チーズ、②のトッピングを加える。

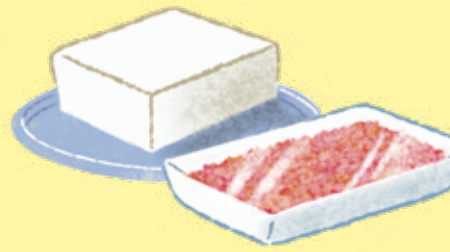
元気ポイント① 栄養たっぷり、万能ミートソース



うどんや素麺のトッピングに。みんなでタコスパーティも

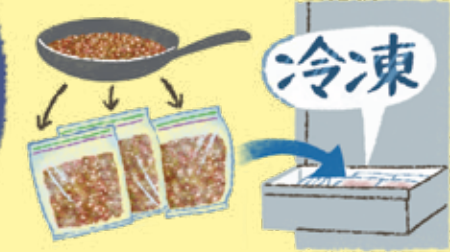
ミートソースが余ったら、うどんや素麺のトッピングに使ってみて。トルティーヤに挟んでみんなでタコスパーティを楽しむのもおすすめです。

● ひき肉と豆腐でたんぱく質が摂れる



ひき肉と豆腐を使うので、動物性と植物性のたんぱく質を同時に摂取できます。また、豚肉には夏バテ防止によいとされるビタミンB1が多く含まれます。

● 多めに作って冷凍



多めに作って小分けにし冷凍保存しておく、とても便利。暑くて料理を作るのが億劫なときに、解凍するだけですぐに使えます。

元気ポイント② 旬の野菜からビタミンCが摂れる



トマトやレタスなど夏が旬の野菜はビタミンCが豊富。加熱しないのでビタミンCの損失が少なく、①のミートソース、トマト、チーズ、②のトッピングを加える。

元気ポイント③ トマトのリコピンで紫外線対策



トマトの赤色は、β-カロテンよりも高い抗酸化力があるリコピンの色です。紫外線を浴びると体内に作られる活性酸素を除去してくれる働きがあります。

元気ポイント④ 香味野菜で食欲を増進



大葉は香味野菜の代表格。ペリルアルデヒドなどの香り成分は嗅覚の神経を刺激して胃酸の分泌を促し、食欲を増進させます。切ることによって香りが引き立ちます。

イラストレーション:しおたまこ

保存も利く！

缶詰のすすめ

缶詰を上手に利用していますか？夏の元気がはなでも大活躍します。

缶詰の魚で簡単に



下ごしらえなどの調理がちよっと面倒な魚。でも缶詰なら下処理済みだから手間いらず。種類が豊富で和・洋・中を問わず幅広い料理に使えます。塩分が多いので食べすぎに注意。

常備したいトマト缶



缶詰に使われるトマトは主に真っ赤な色をした赤系トマトで、完熟してから収穫したもの。それだけに生食用トマトよりリコピンが豊富。スープやパスタのソースなど使い方はいろいろ。

鉄分が摂れるアサリ水煮缶



鉄分は汗をかくと失われるので、夏に摂りたい栄養素の一つ。鉄分の不足は貧血の原因にも。アサリ水煮缶は鉄分が豊富で、アサリのうまみもたっぷり。汁ごと使いましょう。

気に入った缶詰をストック



缶詰の良さは何といても長期保存ができること。気に入った缶詰を多めにストックして、古いものから使い、使ったら補充するローリングストックを行えば、災害時の備蓄にもなります。



ミニレシピ 焼き鳥缶で親子丼
フライパンに焼き鳥缶、しょうゆと砂糖少々、水を入れて加熱。汁気が半量になったら溶き卵を入れて、卵が半熟状になったらごはんのせる。

トッピングでたんぱく質



うどんにかまぼこや卵など、パスタにハムやチーズなどをトッピング。おひたしにしろすをのせるのもおすすめ。これだけでたんぱく質の摂取量が増加。チーズやしろすはカルシウムも豊富。

加熱しないで食べられるものを常備



暑いと火を使う調理は敬遠しがちです。トマトやキュウリ、水煮大豆などは加熱しないで食べられるので、夏場の食材として適しています。常備しておくことでよいでしょう。

練り製品はたんぱく質の宝庫



かまぼこやちくわ、さつま揚げなどの練り製品の主原料は、良質なたんぱく質を含む白身魚。そのまま食べられるので調理の時短に。塩分を多く含むものもあるのでとり過ぎに注意。

便利な乾物を活用！



高野豆腐や切り干し大根、ひじき、わかめといった乾物は、生の食材と比べて栄養や旨味がギュッと凝縮されています。戻すのは必要な分だけなので、食品ロスを削減できるのも利点です。



ミニレシピ 水煮大豆とじゃこの甘辛炒め
フライパンに油を熱し、じゃこを入れて炒めたら水煮大豆を加えて軽く炒め、みりん、砂糖、しょうゆを入れ、汁気がなくなるまで炒める。

実践！元気がはなのすすめ

手間を省略！

冷凍のすすめ

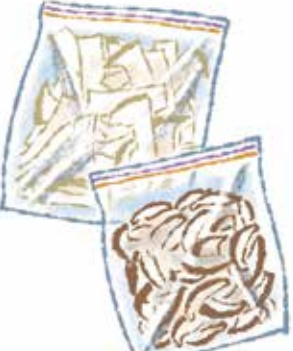
買った食材を使い切れないうちにぜひ冷凍保存しましょう。

家電や器具を活用！

らくらく調理のすすめ

調理を楽にし、時間も短縮できるスケジュール。

キノコは生のまま冷凍



キノコは冷凍すると旨味が増し、味のしみ込みも良くなります。シイタケやエリンギは薄切りにし、冷凍用保存袋に入れて冷凍室へ。解凍せずにそのままスープやみそ汁に加えて。

肉、魚は室温で解凍しない



肉は使いやすい分量に分けて、魚は水気を取り除いてからラップに包み冷凍用保存袋に入れて冷凍室へ。室温で解凍すると雑菌が繁殖して食材が傷むためNG。冷蔵庫で解凍しましょう。

青菜類は軽く茹で小分けして冷凍



ほうれん草や小松菜などの青菜類は軽く茹でて、水気をしっかりしぼり、1回ずつに小分けにしてラップに包み、冷凍用保存袋に入れて冷凍室へ。汁物には凍りたまま使えます。

市販の冷凍・レトルト食品を上手に活用



長期保存ができる冷凍食品やレトルト食品を用意しておく、調理をする時間がないときや、メニューを一品増やしたいときなどに重宝します。解凍も電子レンジで、短時間でできます。



ミニレシピ キノコと油揚げの味噌汁
鍋にだし汁を入れて火にかける。冷凍キノコ、油揚げを入れ、味噌を溶き入れ豆腐を加える。油揚げも使う大きさに切って冷凍しておくで便利。

電子レンジを活用する



水を使わずに葉野菜や根菜などの下ごしらえができます。魚や肉の蒸し煮や、冷めたごはんの温め直しにも活用できます。加熱時間が短いので熱に弱いビタミンCなどの損失もわずか。

ほったらかしでらくらく調理、魚焼きグリルやトースター



フライパンなどで魚を焼くと、途中で魚をひっくり返さなくてはいいけません。一方、両面焼きタイプの魚焼きグリルやトースターなら、魚を入れたあとは焼き上がりまで放置しても大丈夫。

あとと便利な調理器具



野菜や薄切り肉、昆布などさまざまなものを切る調理バサミや、イモなどの皮がさっとむけるピーラー、野菜の薄切りや千切りなどが簡単にできるスライサーなどを用意しておくで便利。

炊飯器で炊き込み調理



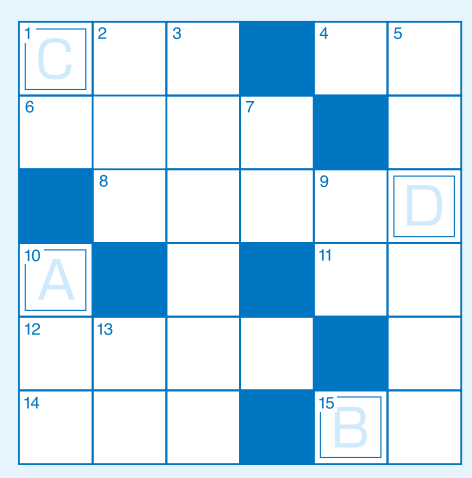
面倒だと思われがち炊き込みごはん。炊飯器を使えば、お米と具材を入れてスイッチを押すだけで出来上がります。たんぱく質が摂れる鶏肉や豚肉、魚などを具材にしましょう。



ミニレシピ 野菜と切身魚のレンジ蒸し
耐熱皿に千切りニンジン、薄切りネギ、切り身魚、千切りショウガ、薄切りにんにくの順にのせ、酒少々を振ってラップをかけ、2切れなら600Wの電子レンジで約5分加熱。

健康脳クイズ

下の問題を読んでマスにあてはまる文字を入れましょう。A~Dをつなげてできる言葉は？



- (タテのカギ) 1 アーチェリーで使う武器 2 肉食魚で、海のギャングとも言われる。美味 3 至極真面目なこと。 4 人の生き血を吸うという怪物 5 風の雨のために海が荒れること 6 自分の主張や行動をおし通そうとする心 7 常温で固体の脂肪と常温で液体の油の総称 8 青物屋 9 自由に使いこなすこと
(ヨコのカギ) 1 資金を融通すること 2 華厳、那智、袋田など 3 男女がひそかに会うこと 4 イカ・タコが分泌する黒い液体 5 嵐雨のために海が荒れること 6 気がおくれた様子。〇〇〇もない 7 ひそかに抱く、大きな望みの身。〇〇迫る情景

【夏歌う者は冬泣く】...夏に遊び暮らしていると、冬に蓄えがなくなって苦勞する。暑い日に無理は禁物ですが、暑さ対策をしよう。夏に遊び暮らしていると、冬に蓄えがなくなって苦勞する。暑い日に無理は禁物ですが、暑さ対策をしよう。

あとと便利！

ちよい足し食材のすすめ

ちよと加えるだけで栄養バランスがグッとアップ。

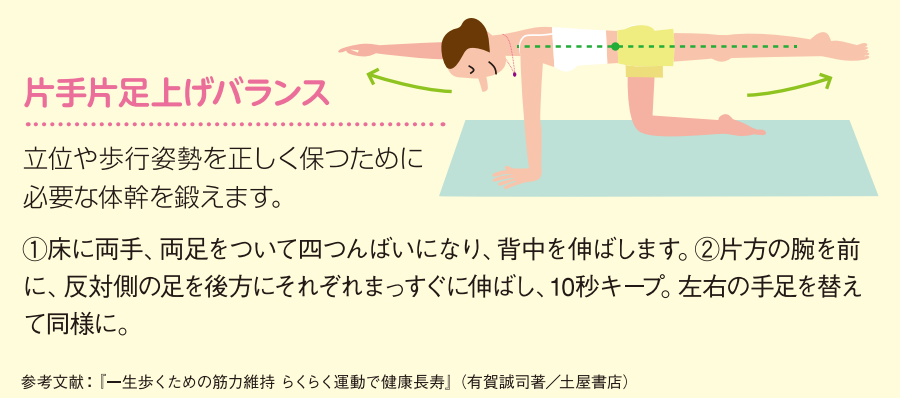
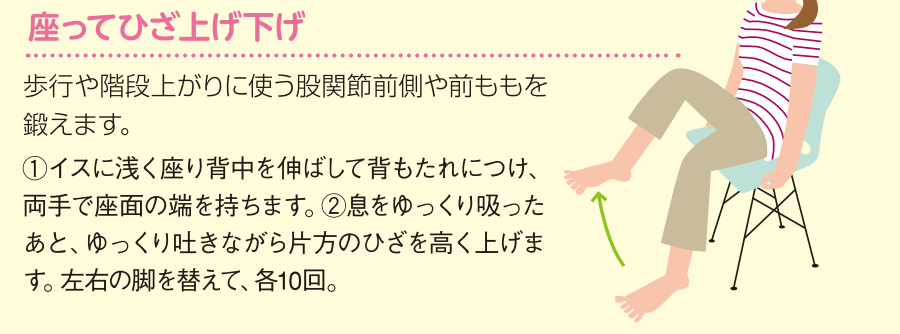
Table with 4 columns: Food category, Food item, Food category, Food item. Includes items like meat, fish, eggs, soy products, dairy, green vegetables, seaweed, root vegetables, fruits, and oils.

水分のこまめな摂取で脱水症や熱中症を予防

夏は脱水症や熱中症が起こりやすくなります。こまめな水分摂取が大切です。起き抜け、寝る前、トイレに行ったあともコップ1杯の水を。脱水状態になったときの水分補給に適している経口補水液を常備しておくでよいでしょう。

室内でできる簡単な筋トレをやってみよう

夏は暑く、外に出るのも億劫で運動不足になりがち。筋肉は体の水分の貯蔵庫なので、熱中症の予防のためにも筋トレは重要です。簡単な筋トレを習慣づけましょう。運動の前には水分補給を。



Copyright © 2023. All rights reserved. 編集：料理研究家・新南会 編集：ベターホーム協会... 監修：ベターホーム協会... 監修：ベターホーム協会...