

サロン・あべの

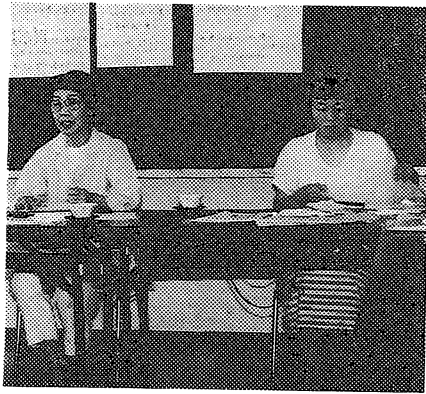
サロン・あべのNO. 14

昭和62年8月23日(日)発行

七月の出会い

△サロン・あべの▽七月の会いは「夏バテ防止―この一品」と題して、阿倍野保健所管理栄養士西村節子氏と、阿倍野老人福祉センター保健婦森登美子氏に話してもらいました。七月十八日は長梅雨と高温ではあったが夏バテをブツとばそうと二十一人が熱心に聞き入りました。この日の司会・進行は旭純子さん。

夏バテ防止―この一品



西村氏(右)と森氏に
食生活のアドバイスを……

ふとりすぎは、いろいろな病気を招く。

とくに、高血圧・動脈硬化、これらが原因となる脳卒中、心臓や腎臓の疾患、さらに糖尿病などの成人病と肥満の間には密接な関連がある。肥満は、体が消費するエネルギー以上のエネルギーをとることによって主として起こる。こゝで年齢や運動量を考へての食生活が必要になるのである。年齢や運動量を考へないで食べ過ぎると、エネルギーとして消費されず、肥満として残りいろいろな病気を招く一因となる。

それでは、どのようなことに留意した食生活をすればよいか。健康づくりのための食生活の指針について。

○多種類の食品をバランスよくとる。

一日三十品目を目標に主食・主菜・副菜をそろえる。

なお、基礎食品については 次頁の表参照。

○日常生活活動に見合ったエネルギーを補給。

食へすぎに気をつけて肥満を予防する。

成人病にもなる。よく体を動かし、食品内容にゆとりを持つ。やせる為に食べないのは、体によくない。必要エネルギーを取る為に、必要量は必ず食べ、体をよく動かすこと。

○脂肪はカロリーが高いから質と量を考えて取り過ぎないように。

動物性より、食物性の油（サラダ油、コーン油、胡麻油 等）多めにとる。

○食塩を取り過ぎないようにする。

一日十グラム以下を目標に、塩、しょう油、みそなど調味料の使用を減らして、調理の工夫でむりなく減塩し薄味に慣れること。酢とかで、味付けを工夫するのも一案である。

○心のふれあう楽しい食生活を。

食卓を家族のふれあう場にし、家庭の味手づくりの心を大切にすする。

以上、五品目の指針に加えて、具体的な品種別料理の説明があった。

○食事は、三食しっかりと取る。

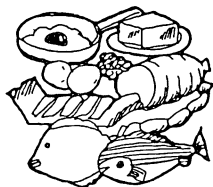
特に朝食は大切。パン食だけでは、昼ま

6つの基礎食品

毎日、各食品群の中から身近な食品を30~35種類ぐらい選んで組み合わせて食べましょう

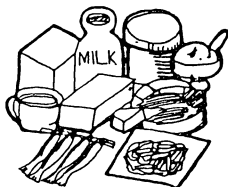
1類

魚・肉・卵・大豆
たん白質は毎食平均して食べると栄養の効果が大きい。



2類

牛乳・乳製品・骨ごと食べる魚
スキムミルクなら20g(大さじ4杯)が牛乳1本分に相当します。



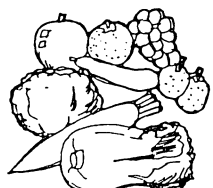
3類

緑黄色野菜
カロチンは油がないとビタミンAになりにくいので、必ず油を使って調理します。



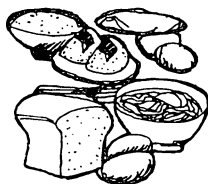
4類

その他の野菜・果物
煮るとビタミンCが少なくなるので新鮮な生野菜を1皿は食べたい。季節の果物(みかん、いちごなど)を毎日とるようにします。



5類

パン・めん・いも
白米には強化米、または強化精麦を混入してビタミンB₁を補給します。



6類

油脂
最も効率のよいエネルギー源。油25gは大さじ2杯の量で、炊きものやサラダで簡単にとれます。



で持たない。タンパク質をとり、エネルギーを除き出すことが大切。

○卵は良質のタンパク質を含んでいる。

一日一個は食べたい。

○乳製品も一日一回取るとよい。

○肉は脂肪の少ない部位を。

○魚は低カロリーでコレステロールを下げ

夏の食事の注意

*食中毒の注意―清潔、早く処理、加熱処理をする。

*食中毒は体力に関係する―胃の酸がバクテリアを殺す。

*冷蔵庫を過信しない―開閉温度差は、十五度になる。頻繁に開かない。

*手洗いの注意―食前は必ず実行、その都度石鹸で三十秒かけて洗う。自分のてぬぐいを使う。

る。

○貝は鉄分、カルシウム、ビタミンB₂が豊富。

○豆腐料理は、低カロリーで良質のタンパク質、ミネラルが豊富。

○野菜料理は、ビタミン・鉄分類が豊富。植物繊維が多い。

○いも料理は、穀物と違いビタミン、ミネラルが豊富。

つづいて夏バテ予防の具体策について偏った食事をしていないか、必要な栄養素をきっちりとっているかなど、

普段の食生活を総点検する。

○三度の食事で朝食が最も大切で栄養価の高いものをとるように心がける。

例えば
洋風…パン、牛乳、卵、野菜、果物
和風…ごはん、みそ汁、卵、野菜、果物

○胃に負担がかかる冷たい飲み物はひかえる。

○ビタミンB₁を十分にとる。

○食欲が増進するような工夫をする。

例えば
食前に冷水で顔や手を洗う。

食べ物の温度を大切にす。

玉子豆腐のようななめらかで舌ざわりのよいものを。

スープなどのエキスを含むものを先に酸味(レモン・酢・梅)、香味野菜(青じそ・みょうが・木の芽・パセリ・しょうが・三つ葉)、香辛料(カレー粉・七味)を料理に使う。
ヨーグルト、チーズ、牛乳等。

※大阪市環境保健局・大阪市阿倍野保健所の冊子「健康への食生活」と合わせて 西村、森岡氏の講演内容をまとめさせていただきました。
たゞきました。

手話ミニ教室 指導 旭 純子さん

お元気ですかーにぎりこぶしを体の両脇で上下・左右にふる。

お体ー右手の平で胸から腹へさする。

体の具合が悪いーにぎりこぶしを頭に当ててみる。



おいしいお話、ごちそうさまでした。

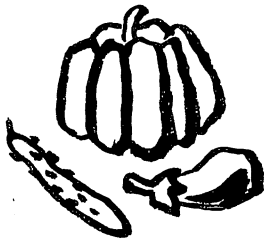
ささやかな楽しみ

河合恵子

暑い夏、冷えたビールや冷酒に合うのは冷奴や焼なす。そして、それらにかかせないのはネギやしよすがに、かつおぶし。

先日、東京へいった折り、人形町の刃物屋、うぶげや。さんで私が求めたのは昔ながらのかつおぶし削り器。母から譲り受けたのは、切れ味が落ちてイライラするばかり・・・そこで打刃物一筋204年、うぶ毛もよく切れるところから屋号をつけたというこの店で新しいのをはりこんだのです。

腕の未熟を道具の良さでカバーして、削りたての香り高いかつおぶしを今宵は何に使おうかしら。



夏バテを防ぐ

私の好きな一品

阪田富子

長茄子を部厚く一センチに切り、サラダ油でよくいため、青とうもいためておく。

適量の水、砂糖を加え、味をよくしゅませながら、七分位煮る。私の場合何グラムとか、面倒なことをせず、自分の舌に納得させるので、至って大胆です。白味噌も野菜の分量に応じて溶かし、先の油いためをした野菜をからめるように煮る。よくお味のしゅんだ後に、いった白胡麻をまぜ合わせ、ひと煮立ちさせて出来上がりです。

油と茄子、胡麻、口あたり満点です。冷やして食べれば、尚更おいしいです。

皆様も御存じで、別に珍しくもないでしょうが、私にとっては、夏バテを防ぐ、効果抜群で好きな一品です。

中華風豚肉とピーマンのいため煮

佐本日 出子

材料 豚肉(一センチ厚さ) 二五〇グ

ラム ピーマン四個 人参八〇

グラム 生しょうが汁少々

醤油 酒 砂糖 塩 ごま油

ラー油 片栗粉 油 スープ½

カップ

作り方

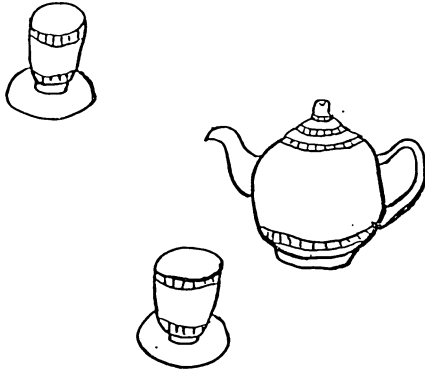
1 豚肉は幅一センチ長さ五センチに切り、
醤油、酒大サジ各一杯、生しょうが汁、
ごま油小サジ各一杯に十分程浸けます。

2 ①の汁気をきり、片栗粉をまぶして高温
で揚げます。

3 ピーマンは一センチ幅の短冊切り、人参
は五センチ長さ一センチ厚さに切って小
口から薄切りにする。

4 中華鍋を熱くして油大サジ二杯を入れ、
③をいたためから豚肉を入れ、スープ½
カップ、酒大サジ二杯、砂糖大サジ二杯
醤油大サジ三杯、塩小サジ½杯を入れ煮つ
め、下し際に生しょうが汁小サジ½杯
ラー油少々を入れ軽く混ぜ合わせます。

※ 残り野菜(キャベツ・玉ネギ・セロリ
生しいたけ・たけのこ等)を入れてもお
いしくいただけます。



お知らせ

ハサロン・あべのV九月の出会い

日時 昭和六十二年九月十九日(土)

一時〜四時

場所 育徳コミュニティーセンター二階

研修室(スロープ・車いすトイレ

有り)

内容 「障害者の結婚―その生活―

(手話通訳有り)

会費 無し(カンパ大歓迎)

問い合わせ先 ☎06-691-1028

富田慶子

“憧れ”体験、“夢”実現。

テーブル・マナー教室に参加して

畠田慶子

フルコース、フランス料理。いつかは、体験してみたいものと夢のように考えていた機会が、思いがけなくもやってきた。

正式のディナーではなく、テーブル・マナーを習いに行くのだからと、気持を落ち着けるように考えはしたが、おはしも満足に扱えない者が、ナイフとホークを持って食べる事が、はたして出来るだろうかかと考えると、又しても不安になってくる。

それでも、チョップピロおしゃれ心を出し

て真珠のネックレスをつけてでかけた。

この会には、ボランティア四名、障害者十名が参加しており、初対面の人ともすぐうちとけられ、気分が楽になった。こうなると次は、お料理の事が気になってくるからげんきなものである。

真っ白なテーブル掛は、ふっくらとして柔らかい。これなら、ナイフもホークも音をたてずに使えそう。丸い大きなお皿が、私の場所を教えてくれる。まず、椅子の座り方。左側から入り、深く腰を掛ける。後ろからボーイさんが介助して下さる。次にナフキンの使い方。手前で輪に折り、膝に置く。いよいよ、食前酒が出て来た。ピンク色の口あたりのよい飲み物だったが、強さが解らないので、少しだけ口にして、後は目で楽しむ。鮭のクンセイレモン添えのオードブルの登場で、ナイフとホークを持つ。重さが気になったが大丈夫。ホークの背に乗せゆっくりと口へ運ぶ。途中で落さないでと願っていると、顔が前に出る。これは、お行儀の悪い食べ方になるそうだ。

野菜のクリーム・スープは、二重のガラスの器の間に氷が入り、その中に一ひらの

花が浮んでいた。なめらかな舌ざわりと共に、冷たさが心地よかった。白ワインが出て、舌平目のムニエルが出てきた。このナイフというのがチット変り物。見たことのない形であった。魚をさばくのに必要らしい。が、私は、先にお願ひして骨を抜いてもらっていたので、難気な作業は、見学をさせてもらった。参加するまで、このような願ひは無理と思っていたので、多いに助かった。お肉料理も、フランスパンも先に切れ目を入れてもらっていたので、とても食べやすかった。サラダが出て、デザートのパバロアを食べる頃には、すっかり椅子の座り心地も良くなっていた。

フルコースのテーブル・マナーと言っても、難しいことはなく、周囲の人に迷惑をかけないで、楽しくいただくこと。食べ物には、一種類ずつ口に入れ、あれもこれもとほうばって食べないこと。その物の味が味わえないから。又、食べる前に塩・コショウの味付けはしない等のことを、心得ていれば、よいと聞いた。

最後のコーヒーを頂きながら、サロン・あべのでも一度やってみたいなあと考えた。

食

〔 齊 藤 孝 文 〕

僕は常日ごろ家にいる時は、手足の緊張はさほど強くありませんが、その代り口とノドがさっぱりダメです。従って毎日食べる事が一番しんどい作業だし、食べさす方も食べさせられる方も、うまく呼吸がピタリ一致しないと、ご飯をこぼしたり噴き出

したりしてしまいます。とにかく食べ物が入ると拒否反応を示します。常に脳の奥にノドが異常だからといった、潜入意識が知らず々々はたらいてるからでしょう？
では、毎日どんな食事をしているかと言いますと、朝食はピーマン、タマネギ、そ

の他野菜のみじん切り入りの、少し固めのオジヤ。昼はあまり運動をしないから、おやつ程度に制限しています。夜は普通のご飯とおかず。そのおかずの問題ですが、僕は何しろ、物をかむという事が出来ませんから、ハム一枚でもこまかく切ってマヨネーズであえて食べます。肉については、主にひき肉ですが普通のもも小さくちぎって……、サカナもわりと好きで、冬がしゅんのブリなんか最高！朝食のオジヤには、必ず卵とバターは入れるし、こうして見るとたんぱく源は十分とはいかないまでも、まああの線を保保出来ている気がしますが、野菜とくだものがどうしてもコンスタントにとられているとは言えません。特にくだものにはいたっては、一年中を通して一寸しか食べていません。まあ、以上書いたような事が僕の食生活です。食におおいに関心はあっても、何でも丸のまま食べられないのが、人生の中で一番くやしいです。若干余計な事を書くけれど、僕は料理番組が好きで毎日一度は必ず見ます。

グループで行なうゲームをグループ・ゲームといいます。イス取りゲームとか、鬼ゴッコなどはグループ・ゲームのひとつです。グループ・ゲームをすることによってグループのメンバーは仲良くなるキッカケを得ることができます。

こういうゲームのことを英語でアイス・ブレイカー（氷割り、または砕氷船）と言うことがあります。知らない者同士が集まると、緊張した冷たい雰囲気になりますね。つまり、グループのメンバーの頭の上に大きな「氷」ができてしまうのです。その「氷」を割ろうとするのが、ゲーム、つまりアイス・ブレイカーなのです。

なぜ、ゲームが「氷割り」の働きをすることができのでしょうか。なぜ、ゲームをするとグループの雰囲気が変わらぐのでしょうか。

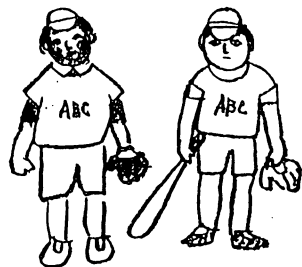
ひとつの理由は、ゲームは人の失敗を誘う性質をもっているからです。例えば、イス取りゲームにしても、イスを取ることによって失敗する人がいるから、笑いが生まれてきます。それは失敗する人を軽蔑するような笑いではありません。誰もがそういう立場になれば、そんな失敗をするだろうと思っ

サロンで行なうグループ・ゲーム

う笑いをユーモアといいます。

ですから、ユーモアのわからない子供たちの場合、ゲームで負けることがみんなの「笑い者」になるのだと勘違いしてしまうことがあります。彼らは人に嘲笑されま

いとして必死になります。そうなれば、もうゲームに、ユーモアのある笑いは失われ



いのです。

具体的な例をあげますと、鬼は「目かくし」をすることが多いわけです。また、パ

ン食い競争などは、手をしばり、手の自由のきかない状態にして「食事」をさせているのです。

しかし「目かくし」をした鬼が、耳と手を使って、一生懸命、人を探そうとする様子を見て「笑う」ということは、どうでしょうか。潜在的に視覚障害者を差別することにはならないでしょうか。昔の寄席でやっていた「二人羽織」は、羽織の袖口から別の人が手を入れて食事をしたりするのですが、そこで失敗するので「笑い」を誘うのです。しかし、それは、筋肉を自由に動かすことのできない障害者を嘲笑するこ

THE DEAF MUTE 5

旭 純 子



(1) 医療面

ろうあ者のコミュニケーション障害は、医療の現場においても顕著に現れる。妊娠6か月で死産したMさんの例は筆者の病院勤務の中で体験事例である。

Mさんは32才のろうあ者で、腹痛を訴え、難聴の姉に付き添われて受診した時にはすでに「6か月で早産の危険性大」と診断された。手話通訳者もなく、筆談の苦手なMさんに代わって姉が筆談をし、内容を

妹のMさんに手話で説明するという診察であった。入院中のMさんの世話には筆者が担当したが、当時、手話を知らないので絵と身振りと筆談で話すのがやっとだった。彼女は、すこしづつ手話を教えてくれたが、彼女の絵と身振りによる話は、「生理がなく、だんだんと肥えてくるので、どこか身体が調子が悪いと思っていた。でもごほんもおいしので放っていた。腹痛で来てみたら妊娠と言われてびっくりしている。相手は健聴者だが、今は行方不明だし、育てられないから流れたほうがいい・・・」というような内容であったと記憶している。肉体的苦痛の上に精神的にも大きな傷を負い、さらにコミュニケーション上の不安も重なって、Mさんの動揺は非常に大きかったと思う。診察や処置は非常に困難を極めたが、2週間後、彼女は無事に退院した。しかし、死産は人間の生命にかかわることであり、もっと早く発見できれば良かったと思う。

とは無関係なのでしょう。そう考えると、多くのゲームができなくなり、ゲームは、人に失敗をさせるようなルール（身体的ハンディをつける等）を決めて、その失敗を笑い「互い」の弱さや愚かさを認め合うのですが、ここでいう「互い」というのは「そのようなハンディのない者同士互いに」ということなのでしょう。

実際、視覚障害者を交えて「目かくし」ゲームをしたら、どうなるでしょうか。「目かくし」というハンディ体験はもちろん視覚障害者にとつて、新しいものではありませんが、ゲームは白けてしまうでしょう。そのゲームが、視覚障害者に対する差別を意味するのかどうかはわかりませんが、少なくとも視覚障害者を排除したゲームであるにはちがいないのです。

サロンは未知の人との出会いの場です。そのため、どうしても雰囲気は堅くなりがちです。アイズ・ブレーカー（氷割り）としてのゲームが是非とも必要なのです。しかし、さまざまな障害（ハンディ）をもった人を総て受け入れるとすれば、いったいどんなゲームが考えられるのでしょうか。これが、みなさんに考えてもらいたい問題なのです。（知）

ボランティア・グループ代表者会



七月二十五日(土)・あへのボランティア・ビューロにて、ボランティア・グループ代表者会が開かれ「六十二年度交流会の開催について」討議されました。

その内容は次の通り、
*六十一年度に引き続き、区内のボランティア活動者全員を対象にした交流会を開催する。(ただし、あくまでも自由参加)
*ただの交流会ではなく、この交流会をきっかけになにか新しい動きが出てくるようなものにする。

名称：「第二回 阿倍野区ボランティア

交流会―地域の福祉をみんなの手で―」

日時：昭和六十二年十一月二十八日(土)

午後一時三十分～

場所：育徳コミュニケーションセンター一階

早川記念ホール

参加者：ボランティア 町会の役員(町会

長、婦人部長、福祉部長等)

保健所、福祉事務所、地域振興係

内容：○ボランティアだけが集うのでは

なく、地域で対象者を支えるのに

関わる人たちを巻き込んで、その

方法について話し合えるような会

にする。

○ボランティアの動きについて理

解してもらおう。

△第一部▽ 四十分～一時間程度

「ボランティアと地域」についての講

演会 候補の講師

岡本栄一先生

巡 清一先生

岡本千秋先生

△第二部▽ 一時間程度

参加者をグループに分けて討論会

※一つのグループには 町会の役員と

ボランティアが混在するように分ける。



編集後記



日本人の平均寿命は年々伸び、今や世界長寿国のトップグループに位置しています。栄養状態がよくなり、結核や肺炎などの感染症による死亡が減少したためといえるでしょう。ところが、逆に、文明病といわれる種々の成人病が増加しているのも事実です。今日の西村・森両氏の講演で、いままらながら肥満防止のために、食生活の管理の重要性、と、同時に、摂取量に見合った運動の必要性を痛感しました。
切手のカンパを井上範子様、関本ふさ子様より、いただきました。ありがとうございました。

(石)