

ほほえみ*

第87号

2026年1月発行

らいふ

駒ヶ岳山頂・箱根元宮（神奈川県）

CONTENTS

- 2…理事長挨拶
- 3…スマホの使いすぎ
- 4…公益活動報告
- 6…知っておきたい花粉症対策
- 8…訪ねある記～埼玉県深谷市～
- 10…敵を知り、己を知れば、
感染あやうからず
- 11下部…ヘルシーフッキング
- 裏表紙…脳トレにチャレンジ



一般財団法人

京浜保健衛生協会

FOR HEALTHY LIFE

<https://www.keihin.or.jp>

京浜保健

検索



理事長挨拶



一般財団法人 京浜保健衛生協会
理事長 矢作 淳

旧年中は格別のご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。今年もより一層のお引き立てのほど、何卒よろしくお願いいたします。

昨年の大きなイベントの一つとして、大阪・関西万博の開催がありました。前回愛知県で開催された「愛・地球博」からは20年ぶり、大阪に限りますと1970年の大阪万博以来55年ぶりの開催となりました。

開催前はパビリオンの建設が間に合うのか採算が取れるのかなど、何かと話題に尽きなかった万博でしたが、184日間の会期中の来場者数は2500万人を超え無事に終了しました。

万博会場では注目を集めるイベントや展示が複数ありました。55年前の大阪万博では、「月の石」が大きな話題でしたが、今回は「iPS心臓」が大きな注目を集め、パビリオンでは心筋細胞を立体的に培養した直径3センチほどの「iPS心臓」を本物の心臓のように拍動する状態を作りだして、観察出来る展示が大きな話題となりました。

また同会場では、健康分野のパーソナルヘルスレコード（PHR）を活用したのも話題となり、来場者は自身の健康データを入力して将来の健康状態を予測する「未来の自分」体験や、生活習慣の改善提案を受けられる体験型イベントも人気でした。

PHRは個人の健診結果や日々の体調記録を一元管理する仕組みで、予防医療の推進や医療の効率化に貢献すると期待されています。

医療の分野は我々の想像をはるかに超えるペースで進歩しており、想像の世界でしかなかった未来が現実近づいてきていると実感しております。

当協会では2021年より健診結果一元管理システム「Keihin.web」の提供を開始し、昨年も多くの企業様に導入いただきました。まだ導入いただいてない企業様におかれましては、デモンストレーションも随時行っておりますので渉外担当者までご用命ください。

来年は、神奈川県内で2027年国際園芸博覧会（花博）の開催が予定されています。

当協会が2019年に新たに作成したロゴマークは、健康・元気を連想させる木の葉のモチーフで葉脈（健康寿命）を延ばす様子を表現しています。

ロゴマークに込めた思いを胸に予防医学の普及と疾病の早期発見を目指し、これからも皆様の健康増進に貢献できますよう、益々のご発展とご多幸を心より祈念いたしまして新年のご挨拶とさせていただきます。





健康問題 ニュースワード

日々いろいろなことが移り変わる現代社会。わたしたちの健康課題も変化しています。ここでは、今知っておきたい健康問題に関するトレンドワードをお伝えします。

LIVE

ニュースワード

スマホの使いすぎ



過度な使用が健康を脅かす!?

若い人も注意 「スマホ老眼」

スマホの使いすぎで目にかかる負担が増え、老眼に似た症状(「スマホ老眼」)に悩む人が増えています。一般的な老眼とは違い、10~30代の比較的若い世代にも症状が出ています。視界がぼやけたり見え方に違和感があると感じることはありませんか?



スマホ老眼の原因と症状

目は、毛様体筋という筋肉が、レンズの役割を果たす水晶体の厚さを調節してピントを合わせています。しかし、スマホを長時間使用し続けると、毛様体筋が筋肉疲労を起こし、ピント調節がうまくできなくなってしまう。

通常の老眼とは違い、スマホ老眼の症状は目の疲労が原因であるため、目を休めると改善します。しかし、放置してピントが合っていない状態でもものを見続けると、目だけでなく肩や首などのこり、頭痛やイライラなど心身の不調の原因にもなります。

代表的な症状

- ・ スマホを見たあと画面から目を離すとぼやける
- ・ 小さい文字がよく見えない
- ・ 目が疲れやすい
- ・ 夕方になるとものが見えにくくなる

脳にも悪影響を及ぼす?

スマホを使い長時間にわたって膨大な情報に触れたり、アプリなどの通知により集中が阻害されたりすると、脳に負担がかかり「スマホ脳疲労」の状態に陥ります。特に、30~50代の働き世代に増えているといわれています。



脳疲労が招く不調

脳疲労に陥ると、脳の前頭前野の情報処理機能全体が低下するため、「物忘れなどうっかりミスが増える」「感情コントロール力の低下」「自律神経の乱れによる身体的不調」を招く原因となります。そのため、そのままの生活を続けていると、うつ病や認知症のリスクが高くなる危険性があります。

スマホ脳疲労 \ 危険度チェック //

- いつも手元にスマホがある
- 時間があればスマホを取り出す
- 疑問があるとスマホで検索する
- 覚えておくために写真を撮る
- スマホなしで初めての場所に行けない
- 調べ物をスマホ以外ではしない
- 時間に追われている
- 情報に乗り遅れることが怖い
- 着信音やバイブレーションの空耳が聞こえる
- 寝床でスマホを見ている

3~5つ該当で危険度“中”
6つ以上該当で危険度“大”

では、どのように予防・改善すればよいのでしょうか。



スマホ老眼の予防法

●目に優しいスマホの使い方を
スマホは顔から30cm以上離し、適度に休憩を挟みながら使しましょう。画面の明るさは文字が読みづらくなならない程度に暗めに設定を。

画面が近いと目の筋肉が緊張し、疲れやすくなります



●睡眠で目の疲れを解消
スマホ老眼は一般的な老眼と異なり、十分な睡眠で改善します。睡眠をしっかりとりないと疲労が蓄積し、ピント調節機能が回復しません。

スマホの使用を就寝30分前までにすると良質な睡眠につながります



スマホ脳疲労の予防法

●デジタルデトックスを実践
「食事中にスマホを触らない」「トイレや浴室、寝室に持ち込まない」「すぐに検索せず考える癖をつける」など、スマホから離れる時間を作りましょう。

デジタルデトックスとは、一定期間スマホなどから離れて脳を休ませることです



公益活動報告

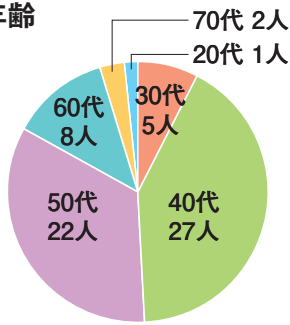
2025年度

ジャパン・マンモグラフィー・サンデー アンケート集計

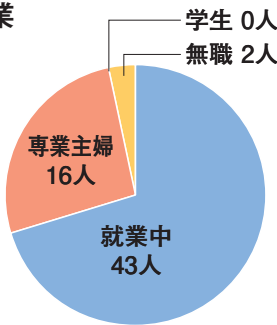
日時 2025年10月19日
アンケート回答数 65枚

NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)は、子育て・仕事・介護など平日を多忙に過ごす現代女性が増えるなか、女性の受診率アップのため「受けやすい環境づくり」の拡大に向けて取り組んでいます。その活動の一環として、2009年から10月第3日曜日を全国どこでも乳がん検診が受けられる「ジャパン・マンモグラフィー・サンデー(JMS)」とするよう、医療機関に賛同を呼びかけています。当協会もこの趣旨に賛同したため、賛同医療機関として登録を行い、検査実施に協力しています。

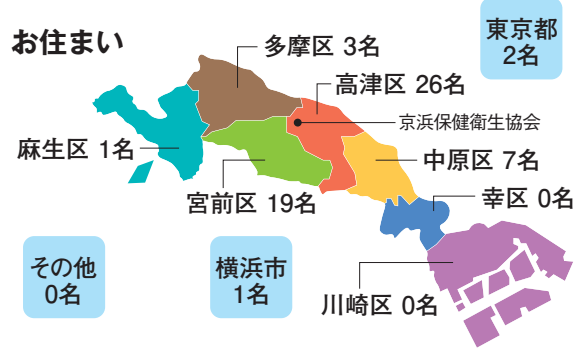
1 年齢



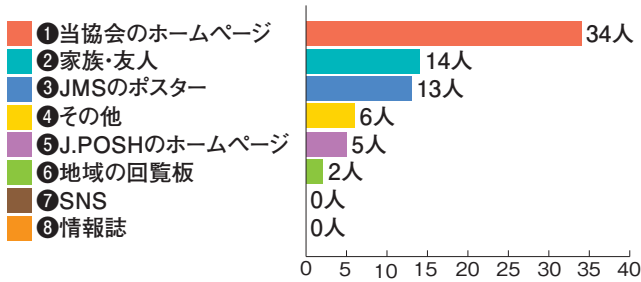
職業



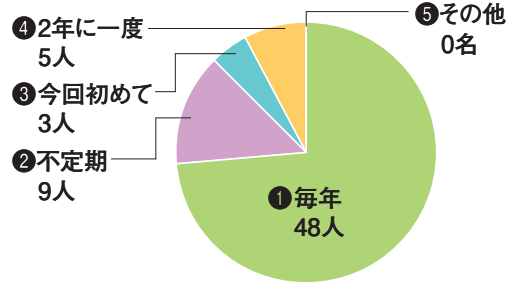
お住まい



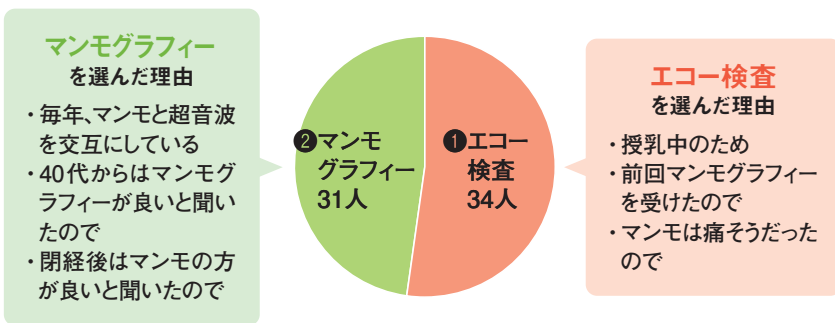
2 今回のJMSを何でお知りになりましたか？(複数回答)



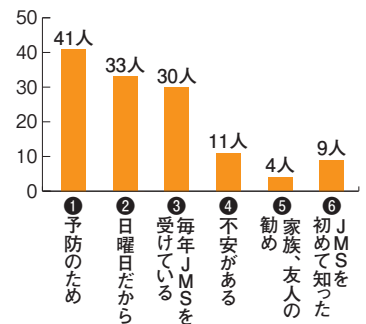
3 今回を含め、乳がん検査をどのくらいの頻度で受診していますか？



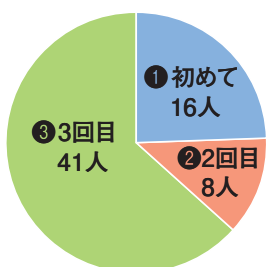
4 今回の受診コースはエコー検査とマンモグラフィーのどちらですか？



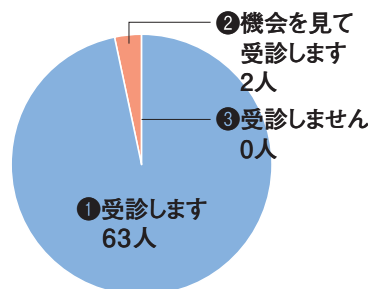
5 今回JMSで乳がん検診を受診された理由(複数回答)



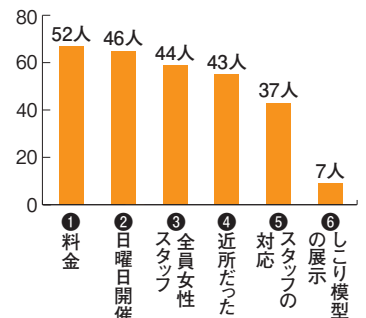
6 当施設でJMSを受診したのは何回目ですか？



7 今後も乳がん検診を受診されますか？



8 今回のJMSで良かったと感じられたもの(複数回答)



お気付きの点、ご要望

超音波とマンモが一緒に受けられると嬉しいです。

来年もよろしくお願ひします。ずっと続けてください。

毎年、定期的な受けることが出来て近所なので助かっています。ありがとうございます。

セルフチェックの仕方を丁寧に説明していただけて良かったです。

直近にリマインドメールがあると嬉しいです。申込時のメール本文に、何分前に行けば良いか、マスクが必要とかなの注意事項を書いてもらえるとありがたいです。

今回、乳がん検診の担当の先生がとても親切でした。予防の啓発になっていると感じました。わかりやすい説明をしてくださり、予防に励もうと思ひました。どうもありがとうございました。



2025年度 定例健康管理講演会のご報告

当協会では様々な分野で活躍されている方を講師にお招きし、健康管理講演会を開催しています。2025年度は11月21日(金) TKPガーデンシティ PREMIUM品川にて、東京大学大学院特任教授の中川恵一先生を講師にお招きし『働く世代のヘルスリテラシーと企業のがん対策』のテーマでご講演いただきました。当日は多くの方にご来場いただき、誠にありがとうございました。

ご自身の罹患経験や示唆に富んだがんに関する知識の数々、これからの企業に求められるがん対策についてお聞かせいただきました。参加された皆様からは「がんを知ることによってコントロールできるという言葉は新鮮でがんに対するイメージが変わりました」とご好評をいただきました。

今後もお取引企業様、地域住民の方々をはじめ皆様の健康管理にお役立ていただけるような講演会を開催してまいりますので、参加されたことのない方も是非一度足をお運びください。



知って
おきたい

まもなく
シーズン到来

花粉症対策

多くの人を悩ませる花粉症。春にはスギやヒノキの花粉がピークを迎えるため、毎年苦しい思いをしている人は早めの対策が肝心です。花粉症ではない人も、急に発症する可能性があるため、どのような対策をしたらよいか、あらかじめ学んでおきましょう。花粉症の最新の治療法についてもご紹介します。

監修

国際医療福祉大学
大学院医学研究科
耳鼻咽喉科学教授
日本鼻科学会理事
岡野 光博

対策
1

忙しくて
病院へ行けない

症状が軽い

場合などは

市販薬を上手に活用

最近では、病院で処方される医療用と同じ成分を含み、効果が高く、眠気などの副作用が少ない薬が薬局・ドラッグストアなどで「スイッチOTC医薬品」として販売されています。花粉の飛散開始時期から、または花粉症の症状が出はじめたら、早めに抗アレルギー成分の入った内服薬などを使用しておくことで、症状をやわらげることができます。購入の際は薬剤師に相談してみましょう。

※各医薬品の添付文書・注意事項をよく読み、用法・用量を守って使用してください。



花粉症対策は日常から

セルフケアも大切



花粉症対策は、花粉を体内や部屋に入れないことが何よりも大切です。花粉症ではない人も、花粉を避けることが発症予防につながります。

以下のポイントを参考に、普段から対策を行いましょう。

- コンタクトレンズは避け、花粉の侵入を防ぐメガネやマスクを着用する
- 花粉のシーズン中は、布団や洗濯物は室内干し、または乾燥機を利用する
- 花粉の飛散が多いときは、窓などをなるべく閉めておく
- 外から帰ったときは、家に入る前に衣服や髪の毛についた花粉を払い落とす

対策 2

毎年花粉症の
症状が出る

症状が重い・
市販薬で改善しない

場合などは

医療機関で医師の診察を

特に次のような場合には、市販薬で対処するのではなく、医療機関を受診しましょう。

- 薬の使用に注意が必要な妊娠中・授乳中の方、他の病気で医師の治療を受けている方
- 鼻づまりなどの症状がひどい場合、または長く続いている方
- 市販薬を使用しても症状の改善が見られない方 など



病院に行くなら

ちょっとお得に! //

お薬は ジェネリックがオススメ

病院で処方されるほとんどの花粉症薬には、ジェネリック医薬品があります。2024年10月から、一部の先発医薬品を希望すると自己負担が増える制度が導入され、花粉症薬のアレグラ、アレジオンなども含まれています。花粉症の薬はシーズン中ずっと使用するため、お財布にやさしいジェネリック医薬品がオススメです。医師・薬剤師に相談してみましょう。

通院の負担を減らせる、 長期処方とリフィル処方

毎回、薬をもらうためだけに通院するのは、再診料などの医療費も時間も余分にかかり、大きな負担となります。症状が安定している場合や、毎年同じ薬をもらっている場合などは、医師の判断で長期の処方をしてもらったり、1回の受診で3回まで薬が受け取れるリフィル処方せんを発行してもらうことが可能です。まずは医師に相談を。

従来の薬では症状を抑えられない・根本的に治したい方へ

花粉症治療の新しい選択肢

1

抗IgE抗体製剤による治療

2020年から、症状の重い花粉症患者に対して、オマリズマブ（商品名：ゾレア）という薬剤を用いた治療が保険診療で受けられるようになりました。花粉が体内に侵入した際に生まれるIgE抗体と免疫細胞（マスト細胞）が結合するのをブロックして、アレルギー反応を元から抑えることができるため、高い効果が期待できます。治療を受けるには条件があり、血液検査・診察の後、注射を行います。効果はおおよそ1か月ほど持続します。

治療を受ける条件

- ・12歳以上で、重症の花粉症であること（血液検査が必要）
- ・抗ヒスタミン薬などによる既存治療を行い、効果が不十分であること など

2

舌下免疫療法

時間をかけてスギ花粉にからだを慣れさせることで、花粉症の根本的な体質改善を目指す治療法です。以前は注射によってスギ花粉エキスを体内に投与していましたが、2018年から錠剤が登場し、手軽に治療できるようになりました。スギ花粉の飛散していない5月中旬～12月頃から、1日1回、スギ花粉エキスが入った薬を舌の下に投与します。治癒を目指すには最低3年と長い時間がかかりますが、投与の翌シーズンから効果が現れます。子どもでも服用でき、多くの人に効果が期待できる治療法です。

今の症状を軽減したいのか、花粉症そのものを治したいのかにより、選択すべき治療は異なります。自分に合った治療法を医師に相談してみましょう。



▲煉瓦が美しい深谷駅

訪ねある記

あの、渋沢栄一の生まれた地 埼玉県北部の煉瓦のまちを 訪ねる

埼玉県深谷市

2021年のNHK大河ドラマ『青天を衝け』の主人公であり、2024年には新一万円札の顔となつた渋沢栄一。「日本資本主義の父」と言われた渋沢栄一の生まれ故郷である埼玉県北部の町、深谷市を訪ねた。



深谷市は煉瓦のまち

東京から在来線でも1時間30分程度、遠くに高い山が多くなつてきたころに深谷駅に着く。深谷は粘土質の土がとれることから瓦業が盛んだったところ。東京駅のような赤い煉瓦造りの深谷駅が迎えてくれた。

深谷はネギが有名であろう。とりと甘い冬の深谷ネギは他には変えがたいうまさがある。しかし今回の旅のテーマは渋沢栄一のルーツを訪ねる



▲明治28年に建てられた中の家(主屋)

こと。煉瓦造りの深谷駅がどこかノスタルジックな気持ちにさせ、自然と渋沢のいた時代に思いを馳せさせた。

▶駅前には渋沢栄一像が



今も残る渋沢栄一の生誕地

栄一は、1840(天保11)年、旧血洗島村、今の深谷市に生まれた。父の時代に江戸時代の染料である藍の製



▲尾高惇忠生家

造・販売を始め、家は裕福となり、村で一、二を競う富農となつたという。生誕地には現在、旧渋沢邸「中の家」として明治28年に栄一の妹夫妻が上棟した主屋などが残り、無料で見ることもができる。栄一自身も帰郷の際に滞在することがあつたようで、いくつかの蔵と立派な母屋が裕福ぶりを物語っている。

幼少期の栄一は、従兄の尾高惇忠に論語を学んだ。実業界引退後に記した『論語と算盤』では、論語に「人間がどうしたらよりよく生きられるのか」を見いだせるという主旨を書いているが、栄一の人格形成に大きな影響を与えたことだろう。その尾高惇忠の生家は、中の家から徒歩で行ける距離に現在も残されている。栄一の妻



▲ 渋沢栄一記念館へは「論語の里 循環バス」が便利

となる尾高千代の生家でもある。
栄一は14歳のころには父の仕事を手伝うようになる。若いうちから藍の買い付けを任せられ、優れた商才の片鱗を見せていたようだ。

攘夷派から一転、徳川慶喜の家臣に

父の仕事を手伝う中、代官に高圧的な態度で上納金を迫られることがあった。このような代官の態度が許されるのは幕府が腐敗しているからだ。と考えた栄一は倒幕に傾注し、一時は高崎城乗っ取りを企てるほどだった。

しかし従兄の尾高長七郎に無謀だと諭されこれを断念。取り締まりを逃れるために一橋家側用人・平岡四郎の提案のもと、一橋家に仕えるようになる。一橋家より徳川慶喜が將軍となると栄一は欧州視察団に参加する機会を得た。このときの経験が後の活躍に活かされて

いることは想像に難くない。

幼少期から幕末、さらにその後の活躍については、渋沢栄一記念館（入館無料）で様々な資料を拝見することができる。中でも生前の姿をリアルに再現したアンドロイドは必見。

大河ドラマのこともっと知りたい「大河ドラマ館」

大蔵省に入省した後、実業家となった栄一は、500余りの企業の設立に携わった。みずほ銀行、王子製紙、帝国ホテル、サッポロビール、東京海上火災保険など、その中には現在でも有名な企業も含まれる。また大学や病院の設立にも関わっている。2021年のNHK大河ドラマ「青天を衝け」で主人公となっているが、ドラマでの小道具や衣装の展示、メイキング映像などを見られるのが「大河ドラマ館」。実際の出演者のパネルやコメントなど



▲ 大河ドラマ館。渋沢栄一は一万円札の顔にもなる

も展示されているので、大河ドラマファンはぜひ訪れたいところだ。

深谷に移築された誠之堂・清風亭

喜寿を迎えた渋沢栄一に、第一銀行の行員たちの出資により建築されたのが誠之堂。深谷の煉瓦が使われたこの建物は、もとは東京の世田谷区にあったが、清風亭とともに現在の場所に移築された。誠之堂と並んで建つ清風亭は、渋沢栄一を継いで第二代頭取となった佐々木勇之助の古希を記念して建てられたもの。こちらは白を基調にアーチ状に煉瓦が使われ、大正時代の洒落た雰囲気を感じられる。

▲ 誠之堂



▲ 清風亭



ノスタルジックな雰囲気がある魅力の「セツ梅酒造跡」

1694（元禄7）年に創業され、300年以上の歴史を持つセツ梅酒造の跡地がここ。建物保存等を目的に、木造の建物や煉瓦煙突などがそのままに、中にはいくつかのショップが営業されている。



▲ ショップが入るセツ梅酒造跡

深谷の煉瓦を知るなら「ホフマン輪窯6号窯」

日本煉瓦製造株式会社の旧煉瓦製造施設（国重要文化財）は煉瓦のまち深谷を代表する見どころ。煉瓦の連続焼成が可能

な「ホフマン輪窯6号窯」は明治40年の建造で、昭和43年まで使われた。

現在は残念ながら修繕中で見学できないが、タイミングが合えばぜひ見ておきたいところだ。



監修 かなまち慈優クリニック
理事長 高山哲朗

新型コロナウイルスをはじめ、皆さんの身の回りにはウイルスや細菌などの病原体が数多存在しています。これらが体内に侵入して起こる病気を感染症といいます。これからの季節に皆さんがとりわけ注意しておきたい感染症とその対策をご紹介します。

感染症 × 三番勝負!

▶ 食中毒 O157



主な感染源	牛肉やハンバーグなどの食肉、井戸水。
主な症状	激しい腹痛 水様下痢や下血 一時的な発熱 など
特徴	家庭内で感染が広がる場合も多い。高齢者は重症化しやすく、溶血性尿毒症症候群を発症して腎臓や神経に後遺症が残る危険も。感染の疑いがあるときは市販の下痢止めは使わず医療機関へ。

予防のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・食材は中まで十分に加熱する。 ・手指、食器や調理器具をきちんと洗って消毒する。
---------	---

▶ 流行性角結膜炎 アデノウイルス



主な感染源	感染者の涙や目ヤニ。
主な症状	白目が真っ赤になる 耳の前のリンパ節のはれ など サラサラな目ヤニが多量に出る 涙目 など
特徴	接触感染のほか、ドアノブやエレベーターのボタンなど不特定多数が触れるものを介して間接的にも感染が広がる。角膜が炎症を起こして混濁し、視力が低下するケースもみられる。

予防のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・石鹸を使って手を洗い、よくすすぐ。 ・目薬やタオルなどは家族内で共用しない。
---------	--

▶ 肺炎 肺炎球菌



主な感染源	乳幼児などの鼻やのどの奥に常在。
主な症状	胸の痛み 湿ったせき 息切れ 高熱 呼吸困難 など
特徴	せきやくしゃみの飛沫を吸い込み感染が広がる。体力が低下する高齢者は特に重症化しやすく、肺炎による死亡者の約98%が65歳以上。細菌が付着した食べかすなどが誤って気管に入ることによって肺炎を引き起こす場合も。

予防のポイント	<ul style="list-style-type: none"> ・規則正しい生活習慣を身につける。 ・歯磨きで口内を清潔に保つ
---------	--

肺炎球菌の 予防接種を受けましょう!

肺炎のリスクが高い65歳以上の方などにワクチンの定期接種が行われています。詳しくはお住いの自治体などへお問い合わせください。

ウイルスと細菌は何が違う?

感染症の主な原因となるのがウイルスや細菌です。これらは混同されがちですが、実際は全く別のもの。細菌は栄養があれば自己増殖できる微生物なのに対し、ウイルスは生物の細胞に侵入することで増殖するというように、構造にも大きな違いがあります。

結核や破傷風など細菌が引き起こす感染症には、細菌を退治する抗生物質が有効ですが、カゼやインフルエンザなどの**ウイルスが原因の感染症には、抗生物質は効果がありません**。ほとんどのウイルスには治療薬がないため、ワクチンの予防接種などでウイルスへの免疫をつけておくことが非常に重要となります。



敵を知り、己を知らば、
感染あやうからず

予防の心得

その1

体力を維持して感染をガードせよ!

体力が落ちていると病原体に感染症しやすく、重症化しやすいことが分かっています。普段健康であっても体力が低下しているときには、普段感染しないような菌の感染を引き起こすことがあります。体力の維持・向上のために、日ごろの生活習慣を見直してみましょう。

体力が低下し
感染につながる
生活習慣

- 偏った食生活
- 生活リズムの乱れ、睡眠不足
- 運動不足、過度の運動
- 喫煙 ● 過度の飲酒

歯みがきで感染予防

十分な栄養を取るためには口や歯の健康は不可欠です。また、歯の汚れである歯垢の中には、肺炎球菌やインフルエンザウイルスなどの感染を助ける酵素を出す細菌が含まれています。歯みがきで口の中を清潔にすることは、感染症のリスクを下げることに繋がっています。

その2

予防の基本は手洗いにあり!

多くの病原体は手に付着し、目や口、鼻を触ったときに粘膜から体内に侵入して感染します。外から帰ったときや食事の前など、こまめに手洗い・うがいをして感染の機会を減らすことが感染症の予防には効果的です。

できていますか?

正しい手洗い

1 手をぬらしてから、石けんを泡立て、手のひらをこする。



2 手の甲をよく洗う。



3 指先や爪の間を洗う。



4 指を1本ずつ、指の間も洗う。



5 親指を手のひらでねじるように洗う。



6 手首を洗い、流水で十分に流す。



鶏肉ときのこのチゲ風スープ

Healthy Cooking

料理研究家・栄養士
今別府靖子

キムチでからだもぼっかぼか!

野菜とお肉で栄養もばっちり、コク旨「食べるスープ」です

(1人分) エネルギー **289kcal** 塩分 **2.8g**

材料 (2人分)

鶏もも肉	1/2枚(150g)	A {	鶏ガラスープ	300ml
木綿豆腐	1/3丁(100g)		しょうゆ	小さじ2
白菜キムチ	100g		白ごま	適量
小松菜	1株(40g)			
しめじ	1袋(80g)			
ごま油	大さじ1			

Point 1 キッチンバサミを使えば、鶏もも肉の筋や脂肪も楽にカットできます。

Point 2 豆腐は手でちぎると断面の表面積が大きくなるため、調味料やうま味がしみ込みやすくなります。

詳しい作り方は
こちら!



作り方

- ① キッチンバサミなどを使い、小松菜は根元を落として4cmの長さにしめじは石づきを切り落としてほぐし、白菜キムチは食べやすい大きさに切る。鶏もも肉はひと口大に切る **Point 1**。
- ② 鍋にごま油を入れて中火で熱し、鶏もも肉を入れて炒める。肉の色が変わったら、白菜キムチ、小松菜、しめじを加えて軽く炒め合わせる。
- ③ Aを加えて煮立ってきたら、豆腐を手で大きくちぎりながら加え **Point 2**、少し火を弱めて3分ほど煮る。
- ④ 器に盛り付けて、白ごまを振る。

* 食中毒予防のため、必ず野菜を切ってから肉類を切るようにしてください。

* カロリーが気になる場合は、鶏もも肉の皮を取り除くか、鶏むね肉(皮なし)に変更するとよいでしょう。

撮影:今別府敏行



脳トレ

〇〇に入る食べ物を右から選び、ことわざを完成させましょう。

目指せ全問正解!



1 〇〇で歯をいためる

意味 ⇒ ありえないことのとたとえ

2 〇〇の裏表

意味 ⇒ 区別のはっきりしないことのとたとえ

3 鳶に〇〇をさらわれる

意味 ⇒ 大事な物を不意に横から奪われることのとたとえ

4 〇〇隠そうより跡隠せ

意味 ⇒ 秘密は本人が知らない思いがけないところから知られてしまうということのとたとえ

はんぺん

九条葱

油揚げ

こんにやく

おにぎり

饅頭

団子

春菊

最中

豆腐

唐揚げ

卵焼き

せんべい

もやし



至田① 至野原② 至川崎③ 至溝の口④ 至第二京浜⑤



*ほほえみらいふ 第87号

一般財団法人
京浜保健衛生協会
FOR HEALTHY LIFE

各種健康診断
承っております

TEL.044-330-4567(代)

〒213-0034 神奈川県川崎市高津区上作延3-8-14

FAX : 044-330-4560 URL : <https://www.keihin.or.jp>

JR南武線・武蔵溝ノ口駅南口
東急田園都市線・溝の口駅南口下車
・バス2、3、4番乗り場
(11・15・16・17・18・19系統)
・上作延地下車 徒歩4分

東急田園都市線・梶が谷駅下車
・バス1番乗り場 向ヶ丘遊園駅南口行(向01系統)
・上作原南下車 徒歩2分(バス所要時間:5分)
小田急線・向ヶ丘遊園駅南口下車
・バス6番乗り場 梶が谷駅行(向01系統)
・上作原南下車 徒歩2分(バス所要時間:15分)