

ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより

油で揚げないコロッケ！

かぼちゃの焼きコロッケ



材料(4人分)

かぼちゃ(冷凍)	400g
ハム	10g
玉ねぎ	10g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
溶き卵	1個
パン粉	大さじ4
サラダ油	大さじ1
トマト	1個
レタス	4枚

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、透き通る程度に電子レンジにかける。
- ② ハムは2mm角ぐらいに切る。
- ③ かぼちゃは凍ったまま耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600w)で4分30秒加熱し、熱いうちにつぶす。
- ④ ③に塩、こしょうを混ぜ、玉ねぎ・ハムを加えて混ぜる。8等分にして小判型にまとめ、小麦粉・卵・パン粉の順に衣をつける。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を入れ、中火で両面をきつね色になるまで焼く。器に盛り、くし形に切ったトマトとレタスを添える。

一人当たりの栄養価

エネルギー	166 kcal	食物繊維	4.8 g
たんぱく質	5.0g	塩分	1.0g
脂質	5.2g		

3月3日は桃の節句・ひな祭りの日ですが、3の字が耳の形に似ていること、「み(3)み(3)」との語呂合わせから、「耳の日」でもあります。「耳の日」は、難聴と言語障がいをもつ人びとの悩みを少しでも解決した

耳の健康、
いかがですか？



いという社会福祉への願いから始められたもので、日本耳鼻咽喉科学会の提案により、昭和31年に制定されました。

耳のしくみ

耳は、五感の一つ「聴覚」を司る大切な器官で、大きく分けて外耳・内耳・中耳の三つからなります。このどこかに障害が生じた場合、難聴(音が聞こえにくくなる)になります。聞こえ方に異常を感じたら、耳鼻咽喉科を受診しましょう。

耳垢(耳あか)

耳垢は、外耳道からの分泌物や埃、老廃物などが混ざったものです。耳垢にはカサカサイ

プとベトベトタイプがあります。日本人に多いのはカサカサタイプといわれています。「耳あか」というと、不衛生なもの、掃除をして取らないといけないものというイメージがあるかもしれませんが、耳かきをするると気持ちがいいため、毎日お風呂上りには耳掃除をするのが日課だ、という人もいらつしや



るのではないのでしょうか。実は、耳垢は基本的には自然に外に排出されるようになってきます。耳垢には殺菌作用があり、また粘液成分によって耳の奥に異物が入らないようにする働きもあります。こうした耳垢を完全に除去すると、かえって炎症を起こしやすくなる可能性があります。また、太い綿棒などを使って掃除をすると、耳の奥に垢を押し込んでしまい詰まって取れなくなることもあります(耳垢栓塞)。しかし、全く掃除をしないことも、耳垢栓塞を引き起こすことにつながります。

耳かきはとても気持ちがいいものですが、何事もやりすぎは禁物です。上手にメンテナンスをして、耳のトラブルを防ぎましょう。

元気づくり課 保健師

