

# すずいち 広報室



“硫黄岳山頂から見た横岳と赤岳”

硫黄岳山荘

▲硫黄岳山頂

ハケ岳



ついでに  
きょうは  
やまに  
いきました。

8月 残暑おみあい  
申し上げます



7月、ハケ岳連峰にある、標高2,760mの『硫黄岳(いおうだけ)』に登りました。山頂は少し寒いくらいです。目の前には赤岳(ハケ岳の主峰)と横岳が広がります。赤岳はその名の通り赤茶色の山肌で、その雄姿を間近に見ることができ、思わず万歳! 皇太子様も泊まれたことのある「硫黄岳山荘」に1泊、標高2,650mのウォシュレット付き水洗トイレは快適でした!



夏バテ予防のスタミナ食といえば“お肉”です。暑い夏こそ お肉を食べましょう!



年齢を重ねると、アルブミン(肝臓でつくられるたんぱく質のこと)を作る力が徐々に弱まる傾向にあり、いわゆる老化です。最近、歩くのが遅くなった? とか、ペットボトルを開けづらくて、筋力が落ちてきたのかなあ? とか、ありませんか?

東京都健康長寿医療センターでは、目立った病気のない高齢者1,000人以上の栄養状態とその影響を、20年以上にわたって調査し、栄養状態を表すアルブミンなどの血液成分と生存年数、病気との関連について解析を行った結果、「アルブミンの値が低い人たちは、そうでない人たちより長生きできない傾向がある。」ということが分かってきました。



『今の日本の高齢者は、割合、魚や大豆製品はとっているんですが、より不足しているのが“肉”なんです。もう少し肉の摂取を増やしたほうがいい。』と言います。



アルブミンは、肉や魚などのたんぱく質をもとに体内で作られ、筋肉や血管、免疫細胞などの機能に不可欠な成分です。そのため、アルブミンが減ると、筋肉が落ち、血管がもろくなり、免疫機能も低下します。肉には転倒による骨折や貧血を防ぎ、老化を遅らせる働きがあります。肉と魚は、1日おきに交互に食べるのが理想的な食べ方といわれています。暑い夏に負けないためにも、老若男女問わず、お肉を食べて、ますます元気になりましょう。



\*間違えやすい日本語\* 【気の置けない人】 × 油断できない人 ○ 気を遣う必要がない人、心をゆるせる人



## ◆たまちゃんキッチン◆



### ◎ 豚肉の生姜焼き! ◎

【材料】(1人分)



- 豚生姜焼き用 4枚
- 酒 小さじ1
- 塩・こしょう・小麦粉 各適量
- 玉ねぎ 半個
- おろし生姜 大さじ1
- 醤油・酒 各大さじ2
- みりん 大さじ1
- 砂糖 小さじ1

A



【作り方】\*お肉に酒をふると、柔らかく仕上がります\*

- ①玉ねぎは、繊維に沿って1cm幅くらいの薄切りにします。
- ②豚肉に酒をふって5分置いてから、両面筋切りをします。豚肉に塩・こしょうをして、両面に小麦粉を薄くまぶします。
- ③Aの調味料を合せておきます。
- ④フライパンに豚肉を並べて、火をつけます。(油を少量ひいてもOK)
- ⑤中火で両面焼き、一度取り出して、玉ねぎを炒めて、再び肉を戻します。
- ⑥Aの調味料を加えて、肉と玉ねぎに絡めれば出来上がり。皿に盛り、ゴマをふったり、キャベツなどを添えて下さい。



### ◎ 四日市名物風トンテキ! ◎

【材料】(1人分)



- 厚切り豚ロース肉 1枚
- 塩・こしょう・小麦粉 各適量
- ウスターソース・醤油・みりん・ケチャップ・おろしニンニク 各大さじ1を合せておきます

A



【作り方】\*グローブ状の形が四日市トンテキの特徴です\*

- ①豚肉はラップに挟み全体を叩いてから、グローブ状に切り込みを入れ、塩・こしょうをして、小麦粉を薄くまぶします。
- ②フライパンに油をひいて、中火で2分ずつ両面を焼きます。
- ③余分な油をペーパーで取り、Aを回し入れて1分程煮詰め絡めます。皿に盛り、タレをかけて、キャベツなどを添えれば完成です。



ビタミン



\*疲労回復にはビタミンB1が豊富な豚肉!

♥ 豚肉にはエネルギーをパワーに変えるビタミンB群がたっぷり! 豚肉を食べて、暑い夏を乗り切りましょう! ♥。°。°。♥