

一緒に作って、楽しく食べよう!



日々の食事や郷土料理などを、家族や仲間と一緒に楽しく食べることは、食事のマナーや食文化を伝える良い機会です。

家族や仲間と料理を作り、一緒に食べる機会を増やしてもらうため、手軽に作れる料理や地元食のレシピを、市ホームページや保健センターに掲示して紹介しています。

レシピの内容は、保育園や学校給食のメニューや食品ロス削減を意識したもったいないクッキング、地元の農産物を使った料理の他、山賊焼などの地元食や郷土料理などさまざまです。ぜひ、ご活用ください。

これまで紹介したレシピの中から、これから旬を迎える食材「たけのこ」を使ったレシピをご紹介します。



「一緒に作って食べよう!」のページはこちら

たけのこ汁(副菜)

【作り方】

- ①さば水煮缶は水気をきって、ほぐしておく。たけのこ、大根、ニンジンはいちょう切り、小ネギは小口切りにする
- ②鍋にだし汁を入れ、たけのこ、大根、ニンジンを煮る
- ③材料が柔らかくなったら、さば水煮缶を加え軽く煮る
- ④③にみそを溶き入れて、小ネギを加える



【材料4人分】

茹でたたけのこ	90グラム (水煮でもよい)
さば水煮缶	60グラム
大根	5センチメートル
ニンジン	2分の1本
小ネギ	10グラム
煮干しだし	600ミリリットル
みそ	大さじ2弱



●問い合わせ 健康づくり課 (☎34-3217 ☎39-2523)

心の橋をあなたから #323

多様な文化を尊重し、共に生きる

皆さんは、松本市には県内で一番多くの外国人(61の国と地域、約3800人)が暮らしているをご存じでしょうか?その中の約1000人は、中国や台湾出身の方たちです。

今回は、中国出身の方からお話を伺いました。

「你好。皆さんご存じのとおり、中国の人口は約14億人。56もの民族がいて方言も多く、中国人同士でも言葉が通じないことが多いです。大きな声で話すことが多いのも、中国語の発音の特徴から、そうしないと正しく意味が伝わらないことがあるからです。

時間に対する感覚は日本人とは違い緩やかで、30分くらいの遅刻は遅刻と感じない人が多くいます。また、中国の祭りの飾りは、ほとんどが『赤色』です。日本で神社の祭りの時、町中に張られたしめ縄に『白い』

紙垂しでが付いている光景には、とても驚きました。中国で白は哀悼を示す葬儀で使われる色のイメージだったからです。お互いの文化の違いを理解し、行動することができればよりよい関係が作れると思っています。」

松本にはいろいろな国の方が住んでいます。お互いの違いを尊重し合
い暮らし
ていくこ
とが、「多
文化共
生」に繋
がるので
はないで
しょうか。



人権・男女共生課

☎39-1105 ☎37-1153

多文化共生プラザ

☎39-1106 ☎37-1153

「おでかけ」

家庭でできる・今日からできる
もったいない！！

紙製品等についているFSC[®]マークをご存じですか？



現在、地球では急速に森林が減少しています。天然林の減少は3.5秒ごとにサッカー場1面分といわれています(2015 FAO)。森林が減少することで、森林に生活を依存した人々の生活・文化が脅かされ、そこに住む野生動物が住処を追われることとなります。

貴重な森林を守るために、責任ある森林管理から生産される木材とその製品を識別し、消費者に届けるために生まれた国際的な森林認証制度がFSCマークです。

普段の買い物もそうした視点から品物を選ぶと、持続可能な社会を目指す“賢い消費者”になれるかもしれませんね。

【参考】FSC JAPAN

●問い合わせ 環境政策課 (☎34-3268)

市内の各図書館では、毎月テーマブックの展示を行っています。今月は、寿台図書館の展示の中からおすすめの1冊をご紹介します。

普段、家族全員揃って出かける機会が少ないという方や、まとまった休みが取れず遠出できないという方も、5月は春の大型連休があります！連休をうまく利用して、家族水入らず、または優雅な一人旅はいかがでしょう？

今回紹介する本は、愛犬と一緒に泊まれる宿が掲載されたガイド本です。ペットも大事な家族の一員。家に残して出かけるなんて、なんだか後ろ髪を引かれてしまいますよね。でも大丈夫！この本には愛犬も一緒に楽しめるプランが満載です。この本を参考に、文字通り“家族全員”素敵なお出かけコース



▲『愛犬(ワンコ)と行く旅 2017~2018』
交通タイムス社/出版
2017年8月発行

この他にもさまざまな地域、目的別の旅の本を展示しています。ぜひ、寿台図書館へお越しください。

●問い合わせ 寿台図書館 (☎58-7167 ☎86-7964)

医療メモ #356

狭心症

狭心症とは、心臓に血液を送っている血管である冠動脈が細くなって起こる病気です。多くの場合は、動脈硬化によって血管が細くなり、冠動脈に十分な血液が流れなくなることで起こります。階段を上る際や力仕事をした際は、心臓が活発に動くことから多くの血液を必要とします。冠動脈が細いと、心臓に十分な血液が流れず、心臓が悲鳴をあげます(虚血)。その際に起こる胸の症状が狭心症発作です。胸や肩、首、または歯といったさまざまな場所が痛くなったり重くなったり、締めつけられるなどの症状が出ます。狭心症発作の場合は一時的なものが多く、休んでいれば数分から15分以内には改善します。それ以上続く場合は「心筋梗塞」という病気の可能性が高いと考えられます。

では、そのような症状が出たときどうすれば良いでしょうか？症状がある場合は、かかりつけ医の先生に相談してみてください。なぜなら、狭心症の中でも胸部症状が多くなる場合やだんだん強くなる場合は、不安定狭心症であり心筋梗塞の前触れと考えられているからです。心筋梗塞は命に関わる病気です。そのため、心筋梗塞になる前に治療することが望ましいのです。胸部症状が出現する際は医療機関を受診し、必要な検査を受けましょう。

原因の多くは動脈硬化であると考えられています。そのため、食事で塩分や糖分、油分の取り過ぎに気をつけましょう。脱水は血液の流れが悪くなり、心筋梗塞や狭心症になりやすくなるため、定期的な水分摂取を心がけましょう。また、予防効果があるといわれている禁煙や定期的な運動を心がけましょう。その上で狭心症を疑う症状が出現した際は、必ず医療機関を受診してください。

医師会
<http://www.matsu-med.or.jp>