

令和7年3月10日

第263号

奥様!

うれしい、たのしい

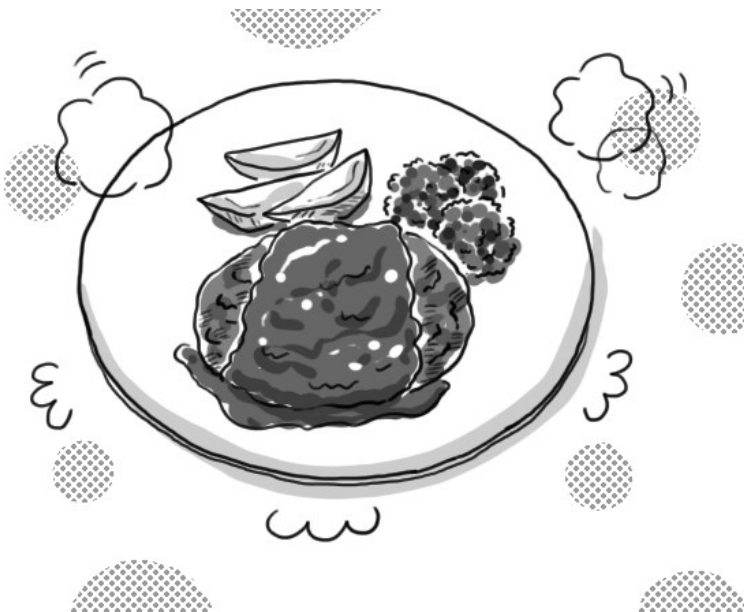
ワクワク通信



親子で遊ぼう!

3月号

～ 親子でハンバーグ作り ～



手で捏ねて好きな形に整えられるハンバーグは、親子が一緒に楽しく作れる人気のおかずです。こちらのレシピではソースも手作りしているため、子供に手作ってもらえる工程が多いです。また、簡単ながらも飲食店で味わうような本格的なハンバーグに仕上がります。ぜひ一緒に挑戦してみてください。

■材料

[たね] 合い挽き肉…500g、玉ねぎのみじん切り…1個、卵…2個、パン粉…カップ1/2、牛乳(パン粉にかける)…大さじ2、塩・胡椒…各適量

[ソース] デミグラス缶…1缶、水…100ml、ケ

チャップ…大さじ2、ソース…大さじ2、きび砂糖…小さじ1、バター…20g

■作り方

まず、[たね]の材料をボウルにいれます。牛乳をパン粉にかけて湿らせたものを入れ、全体をよく混ぜ空気を抜くように4～6等分に形作ります。その後、フライパンに油を薄くひき、ハンバーグを焼きます。いい色に焼けたら返し、酒大さじ2(分量外)をふり、蓋をして蒸し焼きにします。

[ソース]の材料を加え、強めの弱火で時々返しながら煮詰めたら完成です。

Father's Room パパの書齋



～ ウォーキングの効果を出すために ～

気兼ねなく取り組めるウォーキングで、健康効果・ダイエット効果・リフレッシュ効果などを得たい人はぜひ下記のようなことを意識して行ってみましょう。

■歩幅…腰の回転を活用しつつ、歩幅を広げて歩きましょう。歩幅を広げて歩くことで、股関節周辺の筋肉を効果的に使うことができます。

■速さ…ウォーキングで最もエネルギー消費量を上げる速度は「7km/時」との検証結果があります。しかし、かなり高い速度なので「運動習慣のない方は6km/時で始める」「早歩きと普通歩きを交互に行ってみる」「7km/時を目標に徐々にスピードを上げていく」などを意識して行ってみましょう。

■継続時間…初めは1回20分以上を目標とし、慣れてきたら1回30分以上を心がけてみましょう。

■距離…厚生労働省は、成人男性は「1日1万歩以上歩くこと」を推奨しています。成人男性に適した距離

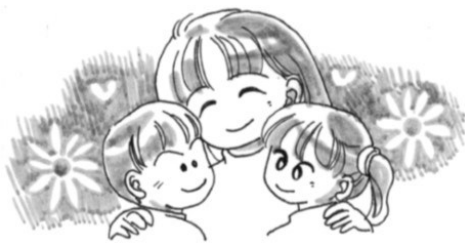
は5～6kmで、およそ1万歩です。初心者や運動習慣のない方は、まずは3kmから始めてみましょう。

■場所…おすすめのウォーキング場所のポイントは「500m程度が直線で歩けるところ（往復すれば10分程度連続で歩ける）」「信号で立ち止まることがないところ」「人や自転車が少なくていいところ」「歩道があるところ」「見通しや景色の良いところ」などです。

■時間帯…朝は、セロトニン効果によって精神の安定や睡眠に効果があり、夜は、有酸素運動による食後の血糖値低下でダイエット効果があります。可能であれば、朝と夜のウォーキングを組み合わせると目標の歩数をクリアするのもよいでしょう。

■頻度…厚生労働省は、運動習慣者は1回30分以上の運動を週2回以上実施し1年以上継続している人としています。まずは、1回30分のウォーキングを目安として継続を目指しましょう。





ママの部屋 *Mother's Room*

～ ブロッコリースプラウト ～

ブロッコリースプラウトは、発芽して間もないブロッコリーの新芽です。スプラウトとは発芽直後の植物の新芽のことで、成長に必要な栄養素を豊富に蓄えているので「天然のサプリメント」とも呼ばれます。緑黄色野菜や豆類のスプラウトがありますが、日本ではかいわれ大根が代表的です。生食できるものが多いため、加熱すると損なわれやすい栄養素もたくさん摂ることができます。

ブロッコリースプラウトの代表的な5つの栄養素とその効能・効果は次のとおりです。

■スルフォラファン: ブロッコリースプラウトの最も特筆すべき成分であり、抗酸化作用があります。具体的には、100グラムあたり約44～100ミリグラム含まれており、体内の酸化ストレスを減少させ、健康を保つのに役立ちます。

■ビタミンC: 100グラムあたり約35ミリグラム含ま

れており、これは成人の1日の推奨摂取量の約47%に相当します。ビタミンCは皮膚や骨の健康維持や免疫システムの機能をサポートします。

■ビタミンK: 100グラムあたり約60マイクログラム含まれています。ビタミンKは骨の健康維持に重要な働きをし、血液の凝固も防ぎます。

■鉄分: 100グラムあたり約1ミリグラム含まれています。鉄分は体内で酸素を運ぶという役割を果たし、エネルギー生産にも不可欠な成分です。

■βカロテン: 100グラムあたり約100～200マイクログラムのβカロテンが含まれています。βカロテンは目の健康維持をサポートし、免疫システムを強化するという効果もあります。

栄養が損なわれるのを防ぐため、サラダに添えるなど生で食べるようにしましょう。ぜひ食卓に取り入れてみてくださいね。

ブロッコリースプラウトの代表的な5つの栄養素

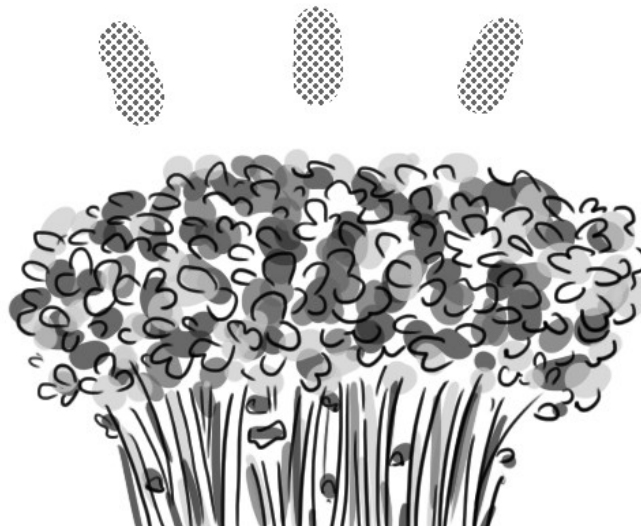
■スルフォラファン

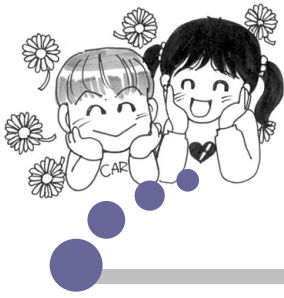
■ビタミンC

■ビタミンK

■鉄分

■βカロテン





「鼻うがい」に挑戦してみよう

お子さんの健やかな発育をサポートするためにぜひ取り入れていただきたい「鼻うがい」は、花粉症や風邪対策などの場面で大活躍します。

「鼻うがいは痛い」「面倒だから嫌」というお子さんも少なくないでしょうし、ご家庭で鼻うがいを行う場合、生理食塩水をつくったり最適なボトルを用意したりは手間がかかってしまいます。

そこで活用したいのが、市販の鼻うがいキットです。鼻うがいを習慣づけさせるために手軽さはとても大事ですし、それに加えて、痛くないよう配慮されていたり、洗浄液を効果的で正しく使えたりできるため、お子さんの健康を守るためにも適切です。容器と洗浄液がセットになったものや、容器のみ・洗浄液のみと、様々な製品があります。

例えば、耳鼻科医が考案したという「ハナあろうゾー」は容器のみですが、赤ちゃんから大人まで幅広い世代が使える仕様となっています。スプレータイプの「アルガード花すっきり洗浄液【ロート製薬】」や「ハナノア【小林製薬】」なども人気です。さらに、本格的に取り組んでいる人には、アメリカ製の「サイナンリンク」の注目度が高いです。いずれも、近隣のドラッグストアだけでなくネットからも購入できるため、ぜひチェックしてみましょう。



子育てQ&A

一人で留守番させる

Q

親の仕事の関係で、小学校入学後は2時間ほど一人で留守番させることになりましたが、とても不安です。【5歳女兒】

A

「一人で帰れるかな」「鍵を開けて家に入れるかな」「知らない人が訪ねてきたら…」など、親御さん以上にお子さま自身も不安に感じていることと思います。

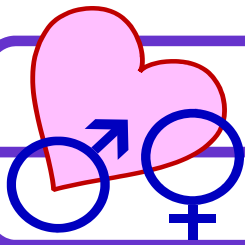
まず心配ごとを一つずつお子さんと語り合い、「こういうときは、こ

うしたほうがいいね」など具体的なことを何度も繰り返し話し、学習しておくことが大事です。

例えば、鍵の開け方を練習し、その鍵の置き場所を決めておく・来客や電話があったときの対応・困ったときには電話で連絡がとれるよう数か所の電話番号を共有しておく……を確認し、電話のかけ方の練習などもしておきましょう。それらを紙に書いて貼り、視覚的に分かりやすくしておくのも大切な工夫の一つです。

また、少しの間食を用意しておき、メモなどで親子の心のつながりを持ち、不安感を少なくする配慮をしてあげましょう。ちょっとしたことで、子どもはとても喜び、安心します。さらに、近くの親戚や、可能であれば近隣の方々との関係を大切にし、何かあったときに協力を得られるような繋がりを築いてみましょう。





あなたの深層心理に迫る!!

本当の自分は？ ～心をさぐる7千テスト～



真っ暗闇の向こうに、まぶしい光が見えています。
この光の正体は一体なんだと思いますか？
「これかな？」と思うものを1つ選んでください。

????



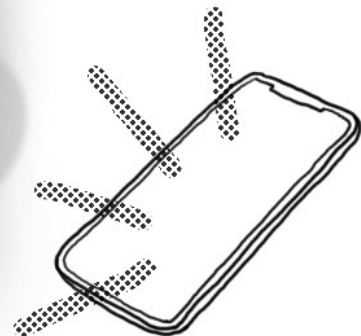
B:自転車のライト



C:お店の照明



A:懐中電灯



D:スマホのライト

いとし

★この問題でわかるのは、あなたの「感情の安定性」です★

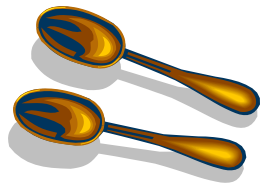
A：「懐中電灯」…比較的安定しているタイプで、感情を客観視できているようです。あなたは、予期せぬ問題が発生しても、基本的には冷静に対処してほとんど焦りを見せることはないでしょう。

B：「自転車のライト」…いつも安定しているタイプで、感情をうまくコントロールできているようです。大きなプレッシャーがかかる場面でも冷静さを保ち、周りの人まで落ち着かせる力があります。

C：「お店の照明」…とても不安定なタイプかもしれません。些細なことでも感情が揺れて、落ち込んだりするでしょう。他人に感情が乱されてしまうようなときは、一人の時間を大切にしてみましょう。

D：「スマホのライト」…やや不安定タイプのようです。ストレスに弱い面はありますが、場の雰囲気自分の気分も大きく変わるので、まずは少しでもリラックスすることから心がけましょう。



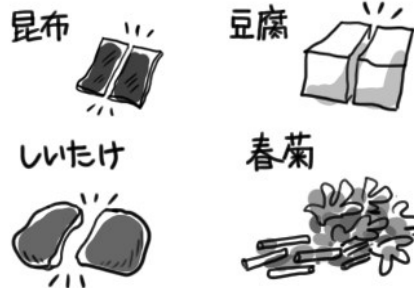


しっとりとした魚が美味しい★白身魚のちり蒸し

1. 白身魚に軽く塩をふって10分おき、水気をふく。



2. 昆布は半分に切る。豆腐は2等分し、しいたけは軸を取って半分に切る。春菊は太い茎を取り除いて食べやすい長さに切る。



材料(2人分)

白身魚: 2切れ
塩: 少々
昆布(乾・5cm角): 1枚
豆腐: 60g
生しいたけ: 1個
春菊: 2本
酒: 大さじ2
ゆず(果汁): 大さじ1
しょうゆ: 大さじ1

3. 蒸し碗に2.の昆布を敷いて1.の白身魚、2.の豆腐としいたけをのせ。酒をふってふたをし、よく蒸気の上上がった蒸し器に入れ、強火で約10分間蒸す。



4. 2.の春菊を加えてさらに2分ほど蒸し、春菊に火が通ったら取り出す。ゆずの絞り汁としょうゆを混ぜてかける。



【参考】キッコーマンホームクッキング <https://www.kikkoman.co.jp/homecook/>



「ちり蒸し」とは、新鮮な白身魚・豆腐・野菜類などを「ちり鍋風」に仕上げた蒸し物のことです。由来となっている「ちり鍋」は魚介類を主体にしてアクの少ない材料とともに一つの鍋で煮ながら、ポン酢醤油でいただく鍋料理のことで、煮汁に昆布だし、または湯を使うのが特徴です。魚の切り身を煮ると、身が「ちりちり」と縮まる様子からこの名がつけられたとされています。

また、単に「ちり」とも呼ばれ、てっちり・沖ちり・鯛ちり・たらちり・かにちり・寄せちり等の種類があります。