

かつしかの元気食堂認定店と かつしかの元気食堂応援団を募集します

【担当課】健康づくり課 ☎3602-1268

区では、栄養バランスの良いメニュー・野菜たっぷりメニューを選べたり、塩分を控える注文ができたりするなど、健康的な食のサービスを提供する飲食店を「かつしかの元気食堂」に認定しています。平成29年1月現在、区内62店舗を認定しており、区のホームページなどで紹介しています。詳しくは、かつしかの元気食堂説明会に参加いただくか、健康づくり課までお問い合わせください。

■ ■ ■ ■ ■ かつしかの元気食堂説明会 ■ ■ ■ ■ ■

- 【対象】 区内に固定店舗を有する飲食店を営む方または従業員
- 【日時】 2月7日(火)・9日(水)いずれも午後3～4時。直接会場へ。各日とも同じ内容です。
- 【会場】 健康プラザかつしか(青戸4-15-14)

かつしかの元気食堂応援団

かつしかの元気食堂と一緒に盛り上げていただける方を募集します。指定の飲食店へ健康情報誌を配布したり、イベントでかつしかの元気食堂をPRしたりするボランティアです。

- 【対象】 次の全てに該当する方20人
 - ▶ 区内在住で3回の研修会(下記参照)に出席できる方
 - ▶ パソコンやスマートフォンを使ってメールでの連絡ができる方
 - ▶ 月1回程度、健康プラザかつしかに来所した上で、指定の「かつしかの元気食堂」を訪問し、所定の報告書を提出できる方
- 【研修会日時】 2月24日(金)、3月6日(月)・24日(金)いずれも午前10時～正午。
- 【申込方法】 電話で2月15日(水)午後5時まで(多数抽選)。電子申請可。
- 【会場・申し込み】 健康づくり課(青戸4-15-14健康プラザかつしか内) ☎3602-1268

おうちで作ろう! 元気食堂メニュー

【担当課】健康づくり課 ☎3602-1268



春菊のくるみ和え

この時期に食べ頃を迎える春菊を使ったメニューをご紹介します。くるみ和えは春菊以外の青菜などにもよく合います。

ポイント

春菊などの青菜は、免疫機能を高めるビタミンAが豊富で、不足しやすいカルシウム、鉄、葉酸なども補えます。くるみの脂質は、魚などに多い動脈硬化の予防に効果のある多価不飽和脂肪酸を含みます。

【材料】1人分

- 春菊……………80g
- にんじん……………10g
- くるみ……………10g
- ▶ 味噌 小さじ1
- ▶ みりん 小さじ1弱
- ▶ はちみつまたは砂糖 小さじ1

【作り方】

- ① 春菊は熱湯で茹でた後に冷水に浸し、水気を切って長さ4cmに切る。にんじんは長さ4cmの千切りにし、さっと茹でる。
- ② くるみは中火で3～4分、表面に少し焦げ目が付くくらいに炒る。
- ③ ②をビニール袋に入れ、すりこぎなどで叩いたらボールに移し、Aを加えてよく混ぜ、①と和える。

【栄養成分表示】

エネルギー125kcal たんぱく質4.1g 脂質7.5g 炭水化物12.4g 食塩相当量0.9g

献立作成：東京聖栄大学

かつしかの暮らしと文化 194 都人と東人にとっての富士山

平成25年に世界遺産に登録された富士山は、葛飾北斎や歌川広重の作品に裏富士を題名とした作品があるように、一般的に静岡県から見た富士山を表富士、山梨県からのものは裏富士と呼ぶことが江戸時代から定着していました。この呼び分けは、富士山の南麓(静岡側)を表、北麓(山梨側)を裏と説明されることが多いのですが、古典作品を読むと別の歴史的背景もあるようです。

例えば、平安時代初期の物語『竹取物語』では、最後に富士山について記されています。かぐや姫は月へ帰る際、不死の薬壺と歌を帝に渡すよう託します。それを受けた帝は、側にいる者に天に一番近い山を尋ね、駿河国にある山が都にも近く天にも近いことを聞きませす。帝は不死の薬壺と歌をその山の頂まで運ばせ燃やしたことから、その山は「ふしの山」と呼ばれるようになったとされています。つまり、富士山の名は不死の薬壺との関わりから名付けられたと説明しているのです。

一方、奈良時代に編纂された『常陸国風土記』では、昔、神様の先祖が各地の神々を巡り、駿河国の「福慈の岳(富士山)」に着いたところ、日暮れになったことから福慈の神に一夜の宿をお願いしましたが、新嘗祭(収穫のお祭り)を理由

に断られてしまいました。怒った神様の先祖は、福慈の岳を冬でも夏でも雪や霜が積もり寒さが何度も襲う山に変えてしまいます。一方、次に訪れた筑波の岳(筑波山)では、食べ物や飲み物を用意して歓迎してくれたことから、それ以来人々が往き集い、歌い舞いながら宴が催される山になったと説明されています。このように、『竹取物語』では都に住む人(都人)にとって富士山は天に近い神聖なものとして、『常陸国風土記』では関東地域に住む東人にとって富士山は筑波山に及ばないものとして記されていた点で、別の捉え方をされていたことに驚かされます。



▲筑波山(上)と富士山(下)

(郷土と天文の博物館)

広告 内容については広告主にお問い合わせください。

広告 平成立石病院がバックアップするサービス付き高齢者向け住宅

訪問看護ステーション「ペンギン」が併設されている他、スタッフが24時間常駐しておりますので、自立の方から要介護の方まで安心してご入居頂けます。

リィ立石
ケア ガーデン ISHIDA
京成立石駅
お花茶屋駅徒歩11分
残り部屋数3戸

月額利用料:102,200円~
(家賃・管理費・サービス費)

- その他料金:口座振替手数料(216円/月・税込み)・水道・食費・光熱費・介護サービスを受ける時の介護保険サービスは自己負担が必要です。
- 所在地:東京都葛飾区立石5丁目9番26号
- 専有面積:25.30㎡~55.98㎡(1K~2LDK)
- 敷金:2ヶ月

入居者様募集中 入居一時金・礼金・更新料なし

ご試食付き 2/4(土)・5(日)
内覧会開催 11(土)祝・12(日)

限定10食/1日 12:30までに集合 (食事後に館内をご覧頂けます。)

株式会社 **パワーズ アンリミテッド**
URL▶http://lilypowers.com/ | リィ立石 | 検索 | お問い合わせ資料請求

03-5654-7705

広告 葛飾・立石に、上質な安らぎに包まれる
サービス付き高齢者向け住宅、誕生。

「自立」~「要介護5」
の方までご入居できます。

入居一時金0円

京成押上線
「京成立石」駅徒歩10分
京成本線
「お花茶屋」駅徒歩15分

【建物完成予想図】掲載の完成予想図は図面を基に描き起こしたもので、実際とは異なる場合があります。

2/4(土)より建物内モデルルーム見学会開催(完全予約制)

サービス付き高齢者向け住宅 (貸主・管理運営)
Grapes グレイブス 立石 東京建物シニアライフサポート
0120-82-2700
営業時間/午前10:00~午後6:00 定休日/水・木曜日