

「友の会関フオークダンスサークル」の紹介

2010年秋に始まった夜開催のロコモダンス班は、2015・10月より「サークル」に変更して活動が続いています。馴染みの歌に合わせた転ばない身体づくり体操の他に、フオークダンスや盆踊りなどを踊ります。難しいステップは変えスピードを遅くして曲をかけるので、フオークダンス専門サークルの敷居が高く感じる人や以前やっていた人にはもってこいかもしれません。楽しく踊ってストレス発散、ついでに運動不足も解消しよう・・・がモットー。認知症予防トレーニングになるということまで振り付けは覚えなくてよいのです。マイムマイムやオクラホマミキサーをもう一度踊ってみたいと思つたあなたもぜひ一報ください!

◎開催日時
毎月第2・4月
曜日 午後7時
～8時30分

碧山歩会

健康友の会サークル「碧山歩会」に是非ご入会を！そして、一緒にのんびり山歩きを楽しみませんか? 「碧山歩会」の現会員数は30名(平均年齢69歳)です。月二回の定期山行(安全ハイク)で、一回10数名が参加して、昨年は大船山、三池山、鈴北山、御池岳、瓢ヶ岳、戸倉山、福地山、吉田山、夏焼山、猪臥山、築谷山、各務原アルプス、釜ヶ谷山、百ヶヶ峰など年齢層に合った山歩きをしてまいりました。写真は今年の1月6日に登った相戸岳での集合写真です。この日は下山後、恒例の「新年ぜんざい会」で会

員の親睦を深めました。年会費は3000円です。あなたのご入会をお待ちしております。連絡先・河村彰英(090-66151299)又は、宮田町子(090-396811508)まで。



◎連絡先
佐野典子 (090-395717064)

※会場費が無料なので
会費不要



ウォーキングの会

◆サークル発足は2002年9月
*年会費...1000円
*例会...月1回・バスツアー1年に1回
*条件...弁当を持参し、終日自力行動できる事
*連絡先・野田嘉幸
TEL (090)2421181



食と農を考える

農薬と食

ネオニコチノイド系農薬とはちみつ③



今回も引き続き、水野玲子氏の講演の内容からの抜粋です。今回はすこしミツバチについての話しです。ミツバチは幼虫の餌として蜜や花粉を集め、その過程でオシベの花粉をメシベに運び授粉を行うポリネーター(花粉媒介者)ですね。自然界では被子植物(花の咲く植物)のほとんどが野生のミツバチをはじめ、チョウやガなどのポリネーターに頼って種子をつくり、次世代をのこしています。ポリネーターは授粉により植物の多様性を維持し、森林や里山などの豊かで安定した生態系にする役目をはたしています。

ミツバチが授粉を行う作物では、果樹類では柿、りんご、なし、すいか、メロン、イチゴ等、また野菜ではトマト、なす、きゅうり、かぼちゃ、たまねぎ等、世界の作物生産量の35%はこうしたポリネーターの授粉によるものです。本来は風媒花で花蜜をもたないトマトやナスのハウス栽培では、近年、輸入種のセイオウオオマルハナバチをポリネーターとして利用するようになっています。みつばちがいなくなれば農業には壊滅的な被害を受けることになります。もちろん蜂蜜も消えてしまいます。

環境の変化に敏感なミツバチは、自然環境のバロメーターと言われます。しかもミツバチは女王バチを中心とする社会生活を営んでおり、必ず帰巣するので個体数の増減がわかります。特に飼育されているミツバチにより、飼育者はミツバチの環境の良さを判断することができます。現在ミツバチに起こっている大量死は、ミツバチの生息している生態系の重大な異常を警告しています。生物の個体数減少や絶滅が、多様な生き物が相互に作用しながら成立している生態系の崩壊につながる事が懸念されます。生態系を乱す、森林へのネオニコチノイド農薬の空中散布が、松くい虫防除として実施されています。そのため、長野県などでは子どもの健康被害も続出しています。上田市ではお母さんががんばって、空中散布を中止させています。

(岐阜農民連 事務局長 熊崎 問い合わせ: 090-5860-3839)



～脂肪はバランスよく～

アジは魚へんに参と書きます。これは3月頃から美味しくなるためと言われています。旬が4月～7月で、年間通して食べられますがうまみを増すのはこの時期です。DHAやEPAなどの不飽和脂肪酸を含みますが、脂肪酸には飽和脂肪酸(肉類・乳製品)、一価不飽和脂肪酸(オリーブ油、ナッツ類)、多価不飽和脂肪酸(脂肪の多い魚、紫蘇油、えごま油)の3種類があります。これらを3:4:3の比率で摂ることが動脈硬化の予防になるといわれています。また多価不飽和脂肪酸の中にリノール酸などのn-6系(大豆)、n-3系(魚油・亜麻仁油)を食物繊維と積極的に摂ることをお勧めします。しかし、n-3系の摂りすぎはエネルギー過剰の素となり、n-6系に偏った食生活だと悪玉コレステロールと合わせて善玉コレステロールも下がりすぎてしまう可能性もあるのでバランスよく4:1の割合を心がけてください。今回は吸収率の良い生食の紹介です。



～食べ応えがあるよう、切り身にして和えました～

★あじのなめろう風★

エネルギー138.5kcal 塩0.8g



★アレンジ法★

合わせみそは2週間程度保存可能、肉や豆腐、ご飯にのせてもグッド♪

＜材料＞

鰯刺身用...8切れ
合わせみそ
＜材料A＞
小葱...4本
大葉...10枚
みょうが...1個
生姜...30g
ごま油...小匙1

＜材料B＞
みそ...80g
酒・みりん...各大匙1
砂糖...小匙1

＜作り方＞

- ①材料Aはすべてみじん切りにする
- ②フライパンにAの大葉以外をごま油で炒め、しんなりしたら、大葉を加え、余熱でしんなりさせ、器に移し荒熱を取る
- ③材料Bを鍋に混ぜ合わせ、ふつふつとするまで加熱する。そのあと余熱で砂糖を溶かし荒熱を取る
- ④荒熱がとれた②と③を混ぜ合わせ、合わせみそを作る
- ⑤合わせみそを大匙1と1/2加え、鰯と和え、器に盛る

～濃厚なアボカドが鰯とよく合います～

★鰯のマリネ★

エネルギー289kcal 塩1.1g



＜材料＞

鰯刺身用...8切れ
アボカド...1/2個
新たまねぎ...1/2個
オリーブ油...大匙2

酢...大匙1
レモン汁...小匙1
醤油...小匙2
塩・粗びき黒コショウ...適宜

★Point★

食べやすいよう醤油を入れるのがポイント。カッペリーニ(素麺のように細い pasta)と混ぜて冷製パスタにしてもおいしい

＜作り方＞

- ①鰯、玉葱、アボカドは1.5cm各に切る
- ②調味料を泡だて器で白っぽくなるまで混ぜる。塩胡椒で調える
- ③①に②を合わせて30分は冷蔵庫で置く
- ④お好きな型で盛り、飾りのペイリーフなど盛り付け