

どすこいかわら版

発行 墨田区 編集 NPO法人てーねん・どすこい倶楽部

新型コロナウイルス、2回目のワクチン接種体験

かわら版6月号では、ワクチン接種の申込と、5月12日に1回目の接種した会場(区役所)の様子をお知らせしました。今回は、3週間後の6月2日に2回目の接種を受けましたので、その様子をお伝えします。

副反応について

発熱や倦怠感等、新型コロナウイルスの副反応について、様々なメディアで報道されています。

薬部の会員に尋ねてみましたところ、顕著に副反応の出た人は、いませんでした。強いて言えば、腕を上げる動作をすると少し違和感があるとか、毎日計測している体温が少し上昇したと、云う方はいました。が、普段の生活に影響することは無いそうです。

60〜64歳の方は、6月21日から接種の予約が開始され、年代順に、ワクチン接種を実施して、7月20日は12〜15歳の年代の接種開始となっています。集団接種は9月下旬に終了する予定です。

ワクチン接種をためらっている方へ

読者の中で、未だ接種するかどうか迷っている方は、一人で悩まずに、ぜひかかりつけ医に相談してみてください。実は、記者は、10年前に大病を患いワクチン接種をするかどうか躊躇(ちゅうちょ)していた一人です。今でも薬は毎日9種類も服用していますので、主治医に相談すると、問題無いとのこと、受ける決心がつかしました。



区のホームページから

(6月26日現在)

65歳以上の接種対象者は、61,034名で1回目の接種を終えた方は74.1%で、2回目を終えた方は52.2%です。接種を希望する高齢者(80%以上)は、7月中旬には全員接種が完了できる見込みです。

(記者) 毎日、テレビで新

型コロナウイルスの感染者数の推移を見る度に、日夜、対応して下さっている、医療従事者の方々、区の関係者の方々に感謝しております。私は感染防止のために、機会ある度に、近所の方へ声掛けをしています。



手軽にクッキング 129

「梅干しだし」を楽しまませんか

食育支援部

Q1 だしパックって？
だしパックは何種類かの素材がミックスされ、ティーバッグのような袋に入っています。

このレシピのだし汁のとり方は、鍋に水とだしパックを入れて煮出すだけ。鯉節を削ったり昆布を水につけるなどの手間がかかりません。またザルでこす必要もなく、だし汁をとり終えたら、そのまま捨てられるのもメリットのひとつといえます。

Q2 梅干しだしで食欲を？
ほのかな梅の酸味と香りが隠し味。暑さで食欲が落ちた時におすすめです。

梅干しは、クエン酸が豊富に含まれていて、エネルギー代謝をよくする働きがあり、疲労回復のお手伝いをします。



Q3 梅干しだしが残ったら？
梅干しだしは、冷蔵庫で3日

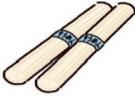
間保存可能です。残ったら、お浸しにかけたり、蒸した魚介やしゃぶしゃぶ肉にかけたり、冷たい茶碗蒸しなどにかけてアレンジしても美味しいです。また

2倍量で作って製氷皿にて冷凍し、ストックしておくとも便利です。

Q4 そつめんに乗せる具材は？
みょうがやかいわれ菜、わかめなどの食材もトッピングにいかがでしょうか。

と広がり、胃液が分泌されて食欲アップ！ そつめんをつるんとのど越しの良さ、これなら暑い日、食欲不振の時でも食べられる」と好評でした。
★私からのコメント
汁を飲まずに残すと、減塩にもなります。暑い夏を、お元気で過ごしてください。

<7月 夏の麺>

梅干しだし de さっぱりそうめん		1人分の栄養価 エネルギー 338kcal 塩分 2.2g
材料	2人分	作り方
<p>◆梅干しだし</p> <p>梅干し 2個 だしパック 1個 水 600cc 酒 大さじ1 しょう油 小さじ1/2 塩 少々</p>	<p>◆梅干しだし汁作り</p> <p>① 水600ccに、だしパック1個を入れ火にかけ、沸騰したら中火で2~3分煮だす。 ② 火を止め、パックを取り出し、梅干しを入れて、ふたをして弱火で20分煮詰める。 ③ Aの調味料で味を調え、粗熱をとって、冷蔵庫で冷やす。</p>	  
<p>◆だしそうめん</p> <p>梅干しだし 400cc そうめん 2ワ 鶏ささみ 2本 塩 少々 酒 少々 卵 1個 トマト 1/2個 きゅうり 1/2本 青しそ 2枚</p>	<p>◆梅干しだしそうめん</p> <p>① 鶏ささみは、塩・酒をふり、ラップをして電子レンジ<600w>で2分。そのまま冷まして、細く裂く ② 卵はフライパンで薄焼きにして、細く切る ③ トマトはくし切り、きゅうりは千切り、青しそは細切りにする ④ そうめんはたつぷりの湯で茹で、水でさらして水気を切る ⑤ 器にそうめんを盛り、①、②、③の具を彩りよくのせ、梅干しだしをかけ、真ん中に梅干しだしの梅をのせる</p>	

(協力:食育支援部 N.E)

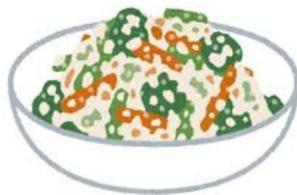
「目から鱗(じろろい)のレシピ」

川名 良枝



毎日の献立に悩む私にとつて、どすこいかわら版の「手軽にクッキング」は、とても役立っている、大好きな記事です。旬の食材と、どこの家庭にもある調味料で、手順も簡単なので、一度は必ず作ってみます。家族に(特に夫に)好評なものは、切抜いてレシピノートに貼り付け、何かもう一品という時に、再々助けてもらっています。特に気に入っているのは「鯖缶(さばかん)味噌そばろ」です。ご

ぼろをみじん切りにして、そばろにする等、びっくりです。それから「残り物の惣菜で白和え」は、まさに料亭の一品(ひとしな)ですね。「じゃこと漬物で混ぜ寿司」のレシピについて、我が家では、漬物は食べないのので、代わりに、干しシイタケを一袋全部煮て、細かく切り、使う分だけ残し、後は冷凍し、いつでもお寿司ができるようにしています。このようなヒントを頂き、何でも代用し、目から鱗の創作料理を楽しく作っています。



料理が得意と思われたかも

しれませんが、余り得意とは言えません。元来、新しいもの好きで、新聞の食卓の一品とか、料理の記事とか、TVの料理番組等、録画して、後でゆっくり書き写し、写真の通りに綺麗に出来ないときは「どうして?」と落ち込みますが、味は「とつても美味しい」ので、まあ許せます。主人も私も、酸っぱ過ぎる物や辛過ぎる物は、苦手なので、調味料も半分にしたたりして、工夫しています。



料理は敷居が高いと云っている夫にも、少しずつ覚えてもらい、私は、土、日の台所仕事を休業し、別のことに時間を使いたいと、目論んでいる所です。因みに現在夫は、買い物と食器洗いを担

「シニア人材バンク 登録者募集中」

ボランティア活動をしたい方の登録と依頼に応じた派遣を行っています。

パソコン、麻雀、将棋、子育て支援、日本語支援、家事援助、生活支援、健康教室のお手伝い、各種講座、講演会の企画から会場の準備作業など、どなたでも気軽に参加できる、さまざまな活動をしています。

皆様の知識、経験、特技、趣味等を地域で活かしてみませんか?



