

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

VOL.
548

2020年 6月号

無料



特集

大切な歯を守りたい

- ・たべる・たいせつ きほんのき
- ・にっこり子育て／まいにち健康
- ・好きじゃわ～ CO・OP商品／いつも心に防災を

逸品

コープおかやま豚

- ・インフォメーション／理事会だより
- ・みんなのひろば
- ・旬レシピ



くらしとなかま 2020年 6月号 第548号 発行日／2020年6月1日

発行／おかやまコープ 理事長 平田昌三 編集／機関運営・広報室

TEL 086-2256-2251-1 (代)

[おかやまコープ くらしとなかま](http://okayama.coop/news/kurashi_to_nakama/) 検索
https://okayama.coop/news/kurashi_to_nakama/


旬レシピ



レタスのラップサラダ

1人分
72kcal

材料(2人分)

レタス(外側の葉).....	4枚	砂糖.....	大さじ1
セロリ(千切り).....	1/2本	レモン汁.....	大さじ1
A 人参(千切り).....	40g	ナンブラー.....	小さじ1
ハム(細切り).....	4枚	一味唐辛子.....	適量

作り方

- ①レタスは重ねてポリ袋に入れ、口を閉じずに電子レンジで1~2分加熱する。ザルに広げて水けをきりながら冷ます。
- ②まな板の上にレタスの芯の部分を手前に広げる。手前にAを1/4量ずつ横長にのせてひと巻きし、葉の左右を折り込んで向こう側まできっちりと巻く。食べやすく切って器に盛り混ぜたBを添える。



オクラといがいものカレー炒め

1人分
263kcal

材料(2人分)

オクラ.....	10本	カレー粉.....	小さじ2
じゃがいも.....	2個(200g)	トマトケチャップ.....	小さじ1
サラダ油.....	大さじ3	塩.....	小さじ1/3

作り方

- ①オクラはがくのまわりを削り、長さを2~3つに切る。じゃがいもは皮をむき1.5cm角に切る。
- ②フライパンに油を中火で熱し、じゃがいもを並べて蓋をする。下の面がこんがりと色づくまで5分ほど蒸し焼きにする。オクラを散らし混ぜたAを合わせ、再び蓋をし2~3分蒸し焼きにして火を止める。



レタスの豆乳スープ

1人分
142kcal

材料(2人分)

レタス.....	100g	豆乳.....	200cc
長ねぎ.....	1本	だし汁.....	200cc
生しいたけ.....	4枚	塩.....	小さじ1/2
A		しょうゆ.....	小さじ1/2

作り方

- ①レタスは洗って冷水につけておく。しいたけは軸を除きさっと湯通し、長ねぎは斜め切りにする。
- ②鍋にAを入れて火にかけて沸かし、しいたけと長ねぎを入れて火を通す。
- ③レタスの水けをきり、無造作にちぎって②に加え、さっと煮て器に盛る。
※好みで一味唐辛子をふる。



オクラと鶏肉のレンジ蒸し柚子胡椒だれ

1人分
348kcal

材料(2人分)

オクラ.....	10本	A 塩・こしょう.....	各少々
バブリカ黄.....	1/3個	酒.....	大さじ1
しめじ.....	1パック	オリーブ油.....	大さじ1
鶏むね肉.....	1枚(250g)	B レモン汁.....	大さじ1

A 塩・こしょう.....各少々
酒.....大さじ1
オリーブ油.....大さじ1
B レモン汁.....大さじ1
柚子胡椒・しょうゆ 各小さじ1

作り方

- ①オクラはがくのまわりを削り、塩少々(分量外)をふって手でこすり産毛を取り、さっと洗って水けをきり斜め半分に切る。バブリカは7mm幅に切る。しめじは石づきを除いて16等分に分ける。鶏肉は縦半分に切ってから横に8等分のそぎ切りにする。
- ②耐熱皿に鶏肉、オクラ、バブリカ、しめじの順に円を描くように並べる。Aをふり、ふんわりとラップをかけて電子レンジで6分ほど加熱する。混ぜたBを添え食べる時にかける。

今月の逸品

Excellent article
this month

co-op コープおかやま豚



コープおかやま豚
ももしゃぶしゃぶ用
(280g)

*コープおかやま豚各種
は、毎週「デリコ」で10
アイテム程度企画して
います。

柔らかくて臭みの少ない「コープおかやま豚」。これから季節はしゃぶしゃぶにするとおいしさが一層引き立ちます。ゆたかな星の郷・美星農場に指定し肥育されています。豚が体調をくずさないように、温度管理には特に気を配っています。また、豚はとてもきれい好きなので、毎日の掃除も欠かせません。飼育管理と衛生管理を徹底して大切に育てられています。



岡山JA畜産(株) 美星農場のみなさん

指定農場で肥育

「いいとこどり」の品種

コープおかやま豚は3種の優れた品種「おいしい」「病気への強さ」「繁殖性」をかけ合わせた「三元交配豚」です。まさにいいとこどりの豚です。



安全・安心なエサ

エサは、おかやま「コープスター」の配合飼料「コープスター」を使用し、成長過程に合わせて配合を調整しています。

「コープスター」には、県産を中心とした竹のエキスで配合されています。

竹の抽出液「竹酢60」を加え

ることで、豚肉の臭みを抑え

る効果があります。竹酢60は、

国内の孟宗竹から抽出・精製

した竹のエキスです。家畜の

健康促進、肉質の向上、獣臭の

抑制、肉色の改善など、さまざま

な効果が得られます。きめ

細やかでジューシーな食感が

味わえる、おいしい豚です。

「竹酢60」でおいしく



飼料に安心
PHFコーン



非遺伝子組み換え

+
収穫後の農薬不使用
トウモロコシ

ています。飼料に使うトウモロコシは、契約農家で収穫後の農薬を使用せず栽培されたトウモロコシ(PHFコーン)を使用しています。また、エサの50%に飼料用米(粉碎した玄米)を配合しています。

柔らかくて臭みの少ない「コープおかやま豚」。これから季節はしゃぶしゃぶにするとおいしさが一層引き立ちます。ゆたかな星の郷・美星農場に指定し肥育されています。豚が体調をくずさないように、温度管理には特に気を配っています。また、豚はとてもきれい好きなので、毎日の掃除も欠かせません。飼育管理と衛生管理を徹底して大切に育てられています。



数値は、農林水産省HP「2015年農林業センサス結果の概要(確定値)」より
岡山県の耕作放棄地の面積は11376ha
後楽園(約13.3ha)の大きさでいうと、約855個分にもなります。

耕作放棄地、岡山県では…
岡山県の耕作放棄地の面積は11376ha
後楽園(約13.3ha)の大きさでいうと、約855個分にもなります。
耕地を図つている、県内の循環型農業の取り組みを応援しています。

コープおかやま豚は、食料自給率につながる取り組みをいち早く始めた、おかやまコープ自慢の商品です。

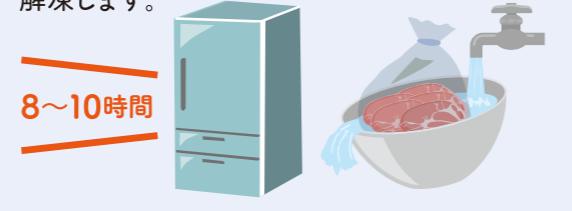
飼料用米は、家畜のエサとしての利用を目的に栽培されるお米で、水田の有効活用や地域農業の活性化や環境保全の面でも注目されています。

また、おかやまコープは、畜産農家とお米や野菜などの生産者が堆肥や飼料を供給しあい連携を図っています。

飼料用米を配合して 食料自給率アップ

冷凍肉をおいしく食べるには…

冷蔵庫で8~10時間かけてゆっくり解凍するのがおすすめ。時間のない時は、ビニール袋に移して、ボールなどに入れ、水を流して流水解凍します。



組合員の声

- 他の豚とは全然味が違います。豚の臭みが苦手だった祖母も、コープおかやま豚は食べられるようになりました。
- しゃぶしゃぶにしたあとのスープに野菜を入れて食べます。おいしいです。
- 炒めたときに臭みがなく、柔らかくて本当においしいです。
- コープおかやま豚は、生産者が明らかなので、安心して食べています。
- しゃぶしゃぶにしたあとのスープに野菜を入れて食べます。おいしいです。

コープおかやま豚の情報を動画で見ることができます。



おいしい豚肉を使って…

豚肉ときゅうりの梅肉炒め



材料(4人分)

豚肉(生姜焼き用)…300g サラダ油……大さじ2 塩・こしょう……各少々 梅干し……2個 きゅうり……2本 片栗粉……大さじ1強 酒……大さじ1 オイスター味噌……大さじ1 A 酒……大さじ1 B 砂糖……大さじ2

作り方

①きゅうりは皮をしまむらで長めの乱切りにする。
②豚肉は一口大に切り、塩・こしょうをしてボウルに入れてAを加えてみ込む。
③梅干しは種を取り包丁でたたき、Bと混ぜ合わせ。フライパンに油を熱し、②をほぐしながら炒める。肉の色が変わったら梅肉入りBを加えて絡め、①も加えてさっと炒め合わせる。

豚肉とごぼうの香り揚げ



材料(2人分)

豚ロース肉……150g 揚げ油……適量 A 酒……小さじ2 塩・こしょう……少々 ごぼう……150g レモン……1/4個 片栗粉……適量

作り方

①豚肉は一口大に切ってAをかけて手でもみ込む。ごぼうは5cm長さに切り、太いものは4~6等分する。水にさらしてからザルに上げ、水けをよく拭き取る。
②①のそれぞれに片栗粉をまぶす。中温の油でごぼうを揚げ、塩を振る。次に豚肉をカリッと揚げる。器に盛り合わせ粉サンショウを振り、くし形に切ったレモンを添える。

豚肉と水菜のさっと蒸し



材料(2人分)

豚ロースしゃぶしゃぶ用……200g 塩・こしょう……各少々 水菜(7~8cm長さ切り)……1束 人参(千切り)……40g えのきたけ(石つきをとる)……1/2パック 細ねぎ(7~8cm長さ切り)……2本分 酒・水……各大さじ2 ボン酢・ごまドレッシング……適量

作り方

①豚肉を並べて塩・こしょうをし、水菜・人参・えのきたけ・細ねぎを適量ずつせて端から巻く。
②フライパンに①の巻き終わりを下にして並べ、酒・水を振って蓋をして肉に火が通るまで蒸す。皿に取り、好みでボン酢などをつけて食べる。

にっこり子育て

歯のお手入れのすすめ方

歯の生え始める頃

手に持ったものを何でも口に持っていく習性があるのを利用して、歯ブラシをお遊び感覚で持たせましょう。

歯が生え始めたら

水で濡らした綿棒や柔らかいガーゼなどで歯の表面をやさしく拭ってあげましょう。

上の前歯4本が生えそろった頃

歯ブラシに切り替えましょう。

お膝の上にゴロンとさせて、口の中や口元を触ることからはじめて、慣れさせておきましょう。

楽しい雰囲気でみがき、少しでもできたら必ず褒めてあげましょう。

(隔月掲載)

まいにち健康

「口内炎」「片頭痛」の症状を緩和するツボ

片頭痛は、ストレスや気圧の変化、月経周期などをきっかけとして誘発されることがあります。明らかな誘因がなく発症する頭痛です。

口内炎は、①ウイルスや細菌、真菌の感染、②自己免疫疾患、③口の粘膜への慢性的な刺激、④全身性の皮膚疾患などが原因となり生じます。

■『口内炎』の症状

口腔内や唇、舌の粘膜に炎症が生じ、水泡やただれ、潰瘍、白苔などがあります。

[ツボ名] 隠白

[ツボの位置]

足の第1趾の内側・爪甲の角から2ミリのところ

[施灸方法]

毎日1回、温灸をする。(熱くなくてもよい)



「歯みがき」

子育ての悩みの一つに「歯みがきを嫌がる」があげられます。そこで今月は、離乳食が始まつた頃から始める歯みがきについて紹介します。



歯ブラシの選び方

子どもが自分でみがく用と仕上げみがき用の2本を用意(仕上げみがき用の歯ブラシは、子どもの指2本分くらい小さな幅のものを選びましょう。)



歯のみがき方

寝かせみがきの体勢で、鉛筆を持つように歯ブラシを軽く持ち、小刻みに動かします。奥歯はみがき残しやすいので、歯の裏側と歯と歯の間を念入りに。奥歯のかみ合わせは、毛先を使って汚れをかき出すようにみがきましょう。



ライターコラム

上の子2人は小学生の間ずっとむし歯ゼロだったのに、一番下の子が歯科健診で引っかかった時には、自分の手抜きを実感しました。おやつの考え方、仕上げみがきなど思い当たる反省点は山のように出てきました。今はむし歯の治療だけでなく、予防歯科として、子ども達みんな定期的に歯医者に通っています。
(3人のママN)



体調を崩しやすい季節です。
お灸でととのえましょう。

監修 片山 秀紀先生

鍼灸師・あん摩マッサージ師。
治療院まるげん院長。
おかやまコープ
デイサービスオルガ機能訓練指導員



■『片頭痛』の症状

片頭痛は、脈に合わせてズキンズキンと拍動するような痛みで、片側性に現れることが多いです。片頭痛が起こっている時は、音や光に敏感になっていることが多いため、少しの刺激でも気持ち悪くなったり、吐き気を誘発してしまうこともあります。前兆としてキラキラした光やギザギザの光を見たりする場合もあります。



[ツボの位置]

足の第1趾・爪甲の手前の真ん中

[施灸方法]

毎日1回、温灸をする。(熱くなくてもよい)

▶ 8月号は「足のむくみに効くツボ」

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「梅」

出回る期間は短く、5月下旬から7月上旬。

さわやかな香りに包まれながらの“梅仕事”はいかがですか。

選び方

梅酒には「古城」の青梅、梅干しには「南高梅」の完熟梅が一般的。実の大きさや熟し具合により、風味や漬かり具合が異なる。梅の香りが立っているもの、果皮に傷やシミがないものを選ぶ。



梅にまつわる言葉

梅雨…梅の実が熟す6月下旬から7月頃の雨期。

塩梅…昔は梅酢で味をととのえたことから、「味加減」「物事の具合」を指す。

梅はその日の難逃れ…「朝梅干しを食べれば、その日は災難から逃れられる」の意味。

梅干しに含まれるクエン酸には疲労回復や殺菌の効果があることから、病気の予防になると考えられた。

歴史

梅干しは、遣唐使が薬として持ち帰り、奈良・平安時代から食べていたとされる。鎌倉時代には縁起物、戦国時代には携帯食として用いられ、江戸時代以降は庶民の食卓に上るようになった。

コープでは、和歌山県産紀州梅を中心に販売します。旬の梅を使っていろいろな味を楽しんでください。



おかやまコープ
店舗商品グループ
農産バイヤー
(仕入担当)

河原充さん
(ジュニア野菜ソムリエ)

1【漬け込み】

梅(熟したもの).....1kg
ホワイトリカー35度.....40ml
もみしそ(市販のもの).....約250g
塩..180g~200g(梅に対して18%程度)



2【梅にホワイトリカート塩をまぶし、フリーザーバッグに入れて密封する】



3【冷暗所に保存し、梅から出てくる梅酢が梅全体につかるまで1日に数回上下を返す】



4【しそ漬け】

漬け込みから10日~14日後に、もみしそを加える。
※もみしそ..赤しそに塩を加えて揉んでアケを出し、白梅酢や酢で赤く発色させたもの。



岡山協立病院
歯科部長
伊藤真午先生

これ、歯周病かも… ?

むし歯と違って痛みがないため、気付くのが遅れてしまう歯周病。次のような心当たりのある場合、歯科医院を受診することをおすすめします。



チェックしてみて!

症状が無くても半年に一度はあなたの



口の中には約700種類もの細菌があります。これらは互いにバランスをとつて共存していますが、口の中が不潔な状態が続いていると、一部の悪玉菌が悪さをして、むし歯や歯周病になってしまいます。

歯ぐきが炎症を起こすと、歯周病菌の毒素が気管に入り肺炎の原因となったり、血管に入り全身を巡ると、動脈硬化を起こしやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めます。肝機能障害(脂肪肝)とも関連が指摘されています。がんや認知症に至るケースもあります。中でも糖尿病とは互いに悪循環を招くことがわかっています。また妊婦が歯周病であると、まれに低体重児が生まれたり、早産を誘発したりなどの悪影響が出ることもあります。このように歯周病は、全身のさまざまな部位の疾患と関わりがあるのです。

歯周病から全身疾患へ

口の健康は心身の健康につながる

● 齒を失うと…

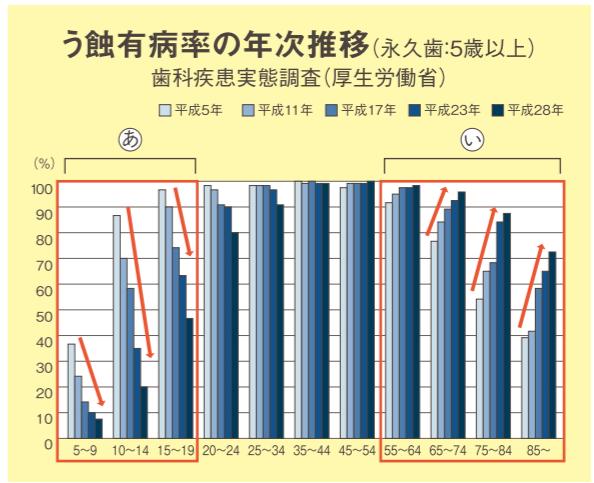
- かみしめることができないと、筋力が低下し、骨ももろくなり、姿勢や歩行に影響が及び、外出が困難になります。
- 食事や会話、人との付き合いがおづくくになる

その結果、フレイル(身体の衰え)にもつながります。

歯のための食生活とだ液のはたらき

食事においては、いろいろな食材をバランスよく摂ることが大切です。例えば、生野菜は歯をきれいにしてくれます。歯周病予防には、歯垢抑制作用のある大豆製品もおすすめです。また、よくかんで食べる(ひと口30回)ことで、歯や骨を強くしたり、だ液がしっかりと出て消化を促します。

● 齒周病は、歯と歯ぐきの間の隙間に侵入した細菌が増殖して、歯ぐきに炎症を起こす病気です。進行すると歯槽骨などが破壊され、やがて歯が抜けてしまいます。自覚症状がほとんどないため、軽度の歯周炎はどの年齢の人でもかかりやすい病気です。



定期健診で早期発見を

口の中は、食事によって酸性になった状態から、しばらくするとだ液による中和作用で中性へと戻っていきます。食事と食事の間隔を空けずドラダラと食べたり飲んだりすると、酸性の状態が続き、むし歯になりやすくなります。最低2～3時間は食べない時間を取りましょう。

また、むし歯菌はうつるため、回し飲みや箸の共有は避けるのが難です。

歯の定期検診やクリーニングに通っている人の割合が、スウェーデンでは90%、アメリカ80%、イギリス70%などに対し、日本では10%に過ぎません。日本は「痛くなつてから歯医者に行く」という人が多いのです。その結果、80歳での残存歯数も、他の先進国ではほぼ20本を達成しているのに対し、日本ではまだ15・3本と遅れをとっています。(2016年歯科疾患実態調査)

自分で歯科医院へ行くのが困難な人は、「歯科訪問診療」があります



歯科往診サポートセンターに相談しましょう
☎ 086-224-1255 (岡山県歯科医師会)
(月～金 10:00～15:00)

**ハチマルニイマル
「8020運動」とは**

「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という8020運動。厚生労働省が提唱した31年前は、80歳で20本以上の歯が残る国民は1割にも満たなかったのですが、今では5割を超えるほどになりました。しかしまだ欧米レベルにはほど遠く、行政や各機関で口腔ケアの啓発活動を推進しています。

大切な歯を守りたい

毎日の歯みがき。あなたはちゃんとできていますか？歯や口が健康で、いつまでも自分の歯で食事がおいしく食べられることは、心身の健康、活動的な毎日を送るうえでとても大切です。そんな大切な歯を守るためにポイントを、岡山協立病院・歯科部長の伊藤真午先生にお聞きしました。

むし歯とは、口の中のむし歯菌が糖分(食べかす)を分解してできる酸により、歯を溶かして歯に穴があく病気です。日本では、年々子どものむし歯は減っていますが(グラフ①)、大人のむし歯は増えています(グラフ②)。近年、乳幼児からの予防法が浸透してきました結果です。

むし歯・歯周病とは

むし歯予防には正しい歯みがきが基本！

〈歯ブラシの使い方〉

歯ブラシは、鉛筆を持つように持ち、45度の角度にあて、軽い力で小刻みに動かす



歯と歯ぐきの境目は、毛先を45度の角度にあてる



前歯の裏側は、歯ブラシを立ててブラシの角でたてに動かす



みがき残しをしやすい場所

- 歯と歯の間、歯と歯ぐきの境目
- 奥歯の溝、かみ合わせ部分
- 一番奥の歯の後ろ側

ポイント

- まず水だけでよくみがき、次に歯みがき剤でみがきましょう。(水だけでも汚れは充分落ちます。歯みがき剤に入っているフッ素はむし歯の予防に効果的です。)
- 歯と歯の間は、「歯間ブラシ」「デンタルフロス(糸ようじ)」を併用しましょう。(歯ブラシの選び方や道具の使い方は、歯科医院で個人に合ったものを教えてもらいましょう。)
- 毎食後すぐにみがくのが無理な場合は、寝る前は特にいねいにみがきましょう。

子どもの歯の仕上げみがき

乳歯は永久歯と比べると、エナメル質が薄いためむし歯になりやすい性質があり、永久歯にも影響するので油断禁物です。できれば8歳くらいまでは大人が仕上げみがきをしてあげましょう。



乳幼児の歯みがきについては、P.5「にっこり子育て」をご覧ください。

