

手話を覚えよう ～ vol.12 ～

こいのぼり



左手は人差し指を立てて柱に見立て、右手を手を開いてゆらゆら右へ移動させます。風にこいのぼりが泳いでいる様子を表します。

ゴールデンウィーク



左手は数字の「5」、右手は「月」を表した後で、手を横に動かし「連休」を表現します。合わせてゴールデンウィークとなります。

旅行



右手の人差し指と中指を伸ばしてくるくると左手の手のひら前で回します。汽車の車輪を表現しています。「汽車」「旅」の意味にもなります。

ハイキング



両手の手のひらを開いて縦に並べたら、両手を小さく上下させながら前に動かしします。

掲載してほしい、教えてほしい手話表現等がありましたら、リクエストを受け付けますので、お問い合わせください。

●問合先 福祉課障がい福祉グループ (☎ 38-5809) (協力：岩倉手話サークルこいのぼり)

健康いわくら 21 ～プラス 1 品、野菜料理の提案～

★岩倉市食の健康づくり推進員が作成した「野菜別！おいしい料理レシピ集」を保健センターで配布しています。



簡単！！

旬の美味しい野菜レシピ (春の野菜編)

健康課健康支援グループ (保健センター内 ☎ 37-3511)

玉ねぎとひじきのサラダ



材料 2人分 ※1人分の野菜の分量 (60g)

- ・玉ねぎ (中 1/4 個) 50g
- ・ひじき缶詰 (1/2 缶) 55g
- ・ゆで大豆缶詰 (1/2 缶) 55g
- * 缶詰はドライパック缶を使用
- ・ツナ缶詰 (1/2 缶) 40g
- A { マヨネーズ 大さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 酢 大さじ1
- ・かいわれ大根 15g

作り方

- ① ひじき、ゆで大豆缶詰をボウルに入れます。ツナ缶詰は、軽く油を切ってから加えます。
- ② 玉ねぎは薄切りにし、①に加えます。(辛みが苦手な場合は1～2分水にさらすか、5分程広げて辛みを揮発させます。)
- ③ Aの調味料で味付けし、器に盛りつけます。
- ④ かいわれ大根は2～3cm長さに切り、③に飾ります。

* 彩りの良い料理は、見て楽しめ、食欲をそそります。自宅にある野菜を少し添えるといいですね。

－ メモ －

玉ねぎに含まれる硫化アリルは目を刺激します。加熱すると甘み成分に変わります。胃の粘膜を保護し、血流を促進する効果があるとされます。他にもカリウムを多く含み体内のナトリウム排出効果があります。玉ねぎ 100g に 150mg のカリウムが含まれています。