



お茶について説明する岡田氏

お茶は私達に身近なものです。改めてお茶の魅力を感じさせて頂きました。

お茶の葉は小分けにして密封冷凍保存できます。

お茶にに適した温度、浸出時間、お茶の葉の量によっておいしさに違いがでます。

今回は日本茶インストラクター岡田美保氏より普通煎茶と深蒸し煎茶の正しい淹れ方と、お茶と健康についてのお話しを頂きました。

平成30年2月5日(月) 稚内市保健福祉センターにて『ななかまどリフレッシュ研修会』が行われました。

地域保健推進委員研修交流会
〜身体を思いお茶をたのしむ〜



足腰いきいき体操

バランスアップ(片足立ち)



椅子の背もたれなど安定したものにつかまり、片足立ちをするだけ!

姿勢改善・筋力アップ(つま先立ち)

椅子の背もたれなど安定したものにつかまり、つま先立ちをするだけ!



けがやつまづき予防(足首回し)

左右同じ回数回すだけ!

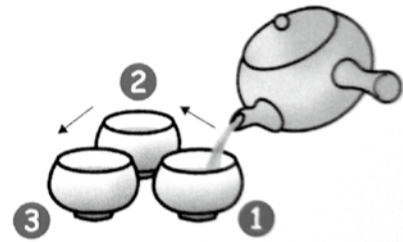


おいしいお茶の淹れ方ポイント

お茶をおいしく飲むためには、お茶の持っている味や香りを十分に引き出すことが大切です。ぜひおいしいお茶の淹れ方を試してみてください。

Point 1

複数の茶碗でお茶を飲むときは、廻し注ぎをして濃度を一定にします。



Point 2

お湯は器に移すたびに、5℃～10℃下がります。(季節や器の材質により、多少変化します。) これを利用し、目的の温度まで冷まして使います。

①→②→③順に少しずつ注ぎ、次は③→②→①の順で注ぎます。これを最後の一滴まで繰り返します。

研修の感想

- お茶が好きなので楽しかったです。
お茶を淹れる機会が少なくなったので、子どもにも飲ませるようにしようと思いました。
最高の茶葉でおいしい淹れ方で飲むお茶は最高ですね。
また同じお話を聴きたい。



おいしいお茶の淹れ方を実践

食べて「元気」になるはなし

No.26



漬物は手軽に野菜をとれる、なじみの深い食べ物です。野菜に含まれる食物繊維や糠・麴などで発酵された時に発生する乳酸菌の効果により、便秘によいとされています。

一方、漬物には長期の保存を可能にするため、塩分が含まれており、高血圧や胃がんなどの原因につながることがあります。食べすぎに気をつけましょう。



白菜漬けの巻き煮

あまった白菜漬けのアレンジレシピです。白菜の下ゆでをしなくても作れます。

《材料・2人分》

- 白菜漬け 200g
玉ねぎ 1/6こ
豚ひき肉 100g
かたくり粉 大さじ1
塩、こしょう 少々
コンソメの素 小さじ2
水 500cc
かたくり粉 大さじ1/2
ブロッコリー 1/2株

《作り方》

- 白菜漬けは、つけ汁をしっかりとしぼる。芯の部分の厚い部分がある場合は、そぎ落とす。
玉ねぎは、みじん切りにする。
ボールに豚ひき肉、玉ねぎ、かたくり粉、塩こしょうをよく混ぜ合わせ、4等分にして俵型にする。
1の白菜漬けを広げ、3の肉だねを包む。(もし白菜が小さい場合は、白菜2枚を十字に置いて包むとよい)
鍋に水を入れ火にかけ、4の白菜ロールとコンソメの素を加えて約10分煮込んだら、小分けにしたブロッコリーを入れ、火が通るまで煮る。
5に水溶きかたくり粉を加えとろみがついたら火を止める。

エネルギー 175kcal 脂質 8.9g
たんぱく質 12.0g 塩分 2.0g

塩分の多い漬物ランキング

(1人前 30gあたり)

- 1位 ザーサイ 2.1g
2位 高菜漬け 1.7g
3位 むかみそ漬(きゅうり) 1.6g
4位 たくあん漬 奈良漬 1.3g



一般に漬け時間が長いものほど、塩分が多くなります。食べる前に水に浸して塩抜きするとよいでしょう。

