

摘み菜料理 ビワ

中国南西部原産で、日本は古代に持ち込まれた。葉は互生し葉柄は短い。晩秋から初冬に白い芳香のある5弁の花を多くつける。自家受粉が可能。

バラ科・常緑広葉樹

関東以西に野生化

果樹栽培、陽地に多く野生

果実は6月頃

種子・葉に鎮痛作用、腰痛。

咳止め、暑気あたり(ビワの

葉の表同士をこすり合わせ腰

の左右に、二つ折りのタオル

で止めると腰痛が楽になる。)

〜甘くて美味しい実だけじゃない

花や葉っぱも元氣のもと〜

「年の初め、1番に咲く花はビワだよ」

昔、祖父から聞いた。果実は目立つが、花

となるとすぐには思い浮かばないものがある

春に花がさいて、秋に実るものが多い中、梅

雨時期に実るビワは、花の時期もほかと異な

る。

摘み菜を知って、あのロバの耳のようなビ

ワの葉をお茶やスープに使うようになってか

らは、年中意識するようになった。土地によつ

て開花期は多少異なるが、年末年始にかけて

花が咲き、そばを通るだけで辺りはアミグダ

リンのいい匂いが漂う。



ビワの花



ビワの実

【摘み菜料理一例】

花のカタチを楽しむビワ花ワイン

① 花は少量のワインで洗ってからワイ

ンにつける。

甘味は好みでいれる。1週間くらい

で飲み頃になる。

ビワの種風味ヒジキ炒め

② 中国ではビワの種を杏仁の代用にする

とか。アミダリンのよい香り。

③ ビワの種は洗って、ひたひたの水で

約10分間ゆでる。米を炊くときつい

でにビワの葉をのせて炊いてもよい。

米にビワの葉と種の香りが移ってお

いしい。

④ 炊いた種の皮をむき薄く切る。

⑤ 水に戻したヒジキと千切りのニンジ

ン、鶏もも肉をごま油で炒め、しよ

うゆ、みりんで調味し、②を加え5

分煮る。または③をご飯に加え、混

ぜご飯にしてもよい。

ひらや けいこ (阿倍野区)

健康情報シリーズ⑩ 虫歯

【健康管理】

近年、虫歯のある子どもは少なくなり歯の

状態が改善している一方で、65歳以上の高齢

者の虫歯率は右肩上がりに悪化し、半数以上

が虫歯を持つているといわれています。

虫歯を治療した後の詰め物の隙間に虫歯菌

が入り込んで再発するケースが多く、歯周病

による歯根の露出なども原因に。

予防するためには、歯磨きの他にもデンタ

ルフロスや歯間ブラシなどを使用して歯を清

潔に保ちましょう。

また、食後すぐは酸の影響で歯の象牙質と

いう大切な部分が軟らかくなっています。こ

の状態でも歯磨きをすると知覚過敏を招いてし

まうこともあるので、食後30分〜1時間後、

唾液が十分出てから磨きましょう。

【食生活】

健康な歯を保つためには、歯と歯ぐきによ

い栄養素を積極的にとりましょう。

ビタミンDは小腸や腎臓でカルシウムとリ

ウムの吸収を促進する働きがあり、骨や歯を強くす

るために重要な栄養素。きくらげ、しらす干

し、いわしに多く含まれています。

また、ほうれんそう、にんじん、わかめな

どに豊富に含まれているビタミンAは、体が

カルシウムを利用するのを助け骨や歯の成長

と修復を促します。緑黄色野菜や海藻に多く

含まれるβ-カロテンも体内でビタミンAに変

化するのとおりましょう。

【始めよう！健康アップ習慣】

〜体温調整で梅雨の体調管理〜

梅雨シーズン疲れやすさは、こまめな体

温調整で改善できます。例えば外出時には上

着を持参し寒いと感したら羽織る、就寝には

毛布を準備しておくなど、常に体温を下げ過

ぎないよう心がけましょう。

(「八広療術院カレンダー」より)

俳句

吉川 弘美(東住吉区)

・ 嗟峨の雨我が物顔の大蚯蚓

・ 簑と笠かけて落柿舎柿若葉

・ 金閣の屋根に鳳凰新樹晴



島村多恵子(天王寺区)

「第10回定時総会」のご案内

- 日時：6月9日(土) 10時～12時
- 場所：大阪産業創造館 5階
- 内容：
 - 第一部
 - ・17年度の事業報告と決算報告
 - ・18年度の事業計画と予算計画
 - 第二部
 - ・拠点統合について ほか
 - ・寄席(落語)

● 第二部
寄席(落語)

- 交通：
 - ① 堺筋本町駅(地下鉄中央線1番出口から徒歩5分)
 - ② 堺筋本町駅(地下鉄堺筋線1番出口から徒歩5分)



催事等のご案内

◆ 大阪・北摂エリア推進会議・総会
大阪北、大阪南、高槻・摂津、茨木・摂津、豊中・池田、吹田、箕面の7拠点の会員交流会です。

教室・同好会のご案内

- 日時：7月10日(火) 13時～16時
- 場所：高槻市総合市民交流センター
(JR高槻駅から徒歩3分)
- 申込：7月5日(木)までに事務局へ

☆ 介護予防及び脳トレ運動 教室

- 日時：6月28日(木) 14時～15時
- 場所：北拠点事務所
- 内容：主テーマ「介護予防の体力測定」

☆ 健康麻雀初級 教室

- 日時：6月23日(土) 13時半～16時半
- 場所：北拠点事務所
- 教材：「あじさいのフレーム」(900円)

☆ パッチワーク 教室

- 日時：6月13日(水) 13時半～15時半
- 場所：北拠点事務所

□ 健康マージャン 同好会 A

- 日時：6月2日(土) 6月16日(土) 7月7日(土) 13時～18時
- 場所：北拠点事務所

□ 健康マージャン 同好会 B

- 日時：6月9日(土) 13時～18時
- 場所：麻雀アステール
(大阪清飲会館ビル2階)
- 会費：1080円

□ 民踊 同好会

- 日時：6月12日(火)、6月26日(火) 7月10日(火) 13時～15時
- 場所：「阿倍野スポーツセンター」4階

□ 手編み 同好会

- 日時：6月20日(水) 14時～16時
- 場所：北拠点事務所

□ 絵手紙 同好会

- 日時：6月18日(月) 14時～16時
- 場所：北拠点事務所

□ カラオケ 同好会

- 日時：6月15日(金) 13時～18時
- 場所：「コート・ダジュール鶴橋店」

□ 俳句 同好会

4月はお休みです

- 日時：6月12日(火) 13時～16時
- 場所：北拠点事務所

□ オモチャ作り 同好会

- 日時：6月12日(火) 13時～16時
- 場所：北拠点事務所

寄稿のお願い

会報記事を募集しています。
例えば、ボランティア活動やナルクへの思い、利用や活動、趣味や健康法、人生経験等々、会員の皆様に参考となることを投稿して頂きたく、お願い申し上げます。
(事務局)

4月度 会員動向

◎ 時間預託活動	時間 65	時間
	提供者 18	人
◎ 奉仕活動	時間 278	時間
	提供者 22	人
◎ 会員数	入会 2	世帯 2 人
	退会 5	世帯 5 人
◎ 月末会員数	181	世帯 233 人

南拠点事務所 06・6710・4522
(事務所の執務時間は、平日の10時～16時で、土曜・日曜・祝(休)日は、お休みです。)