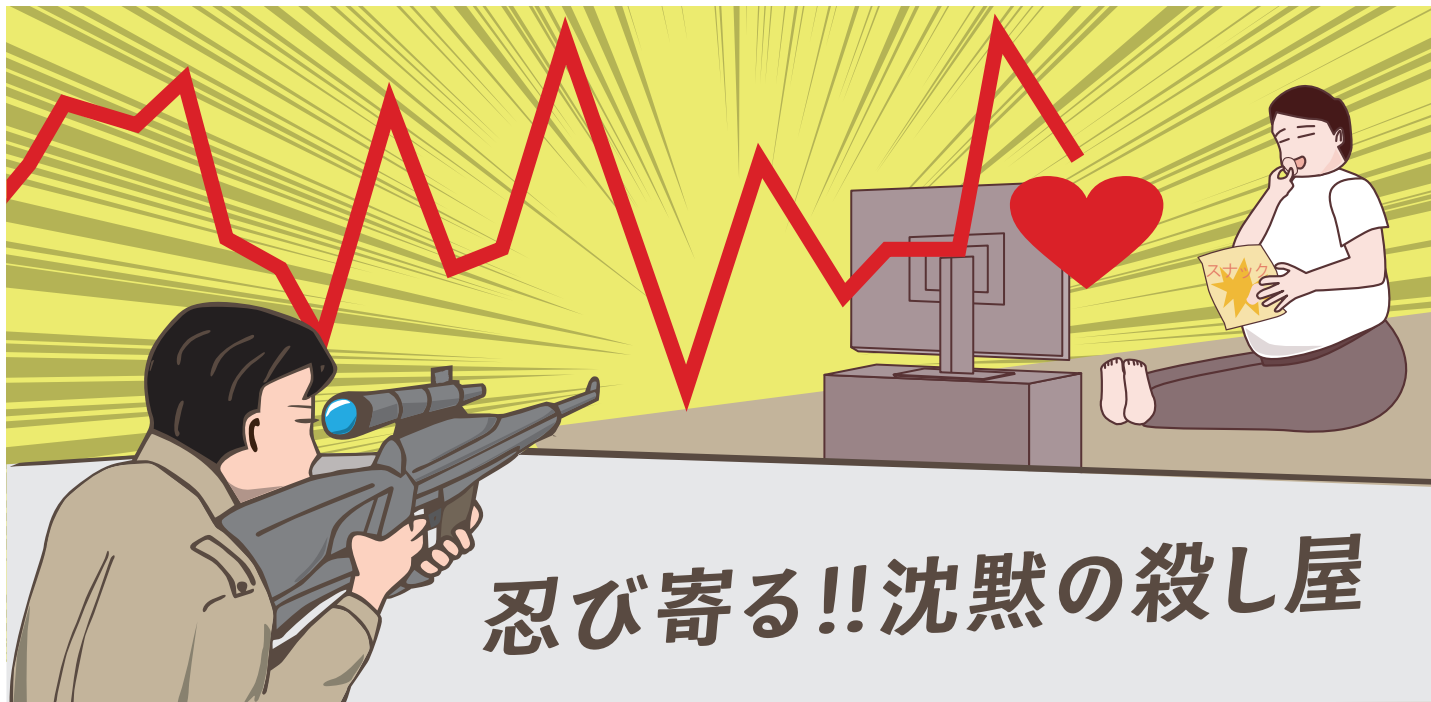


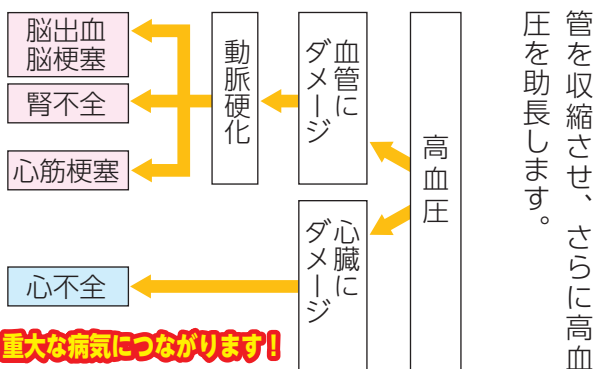


忍び寄る!!沈黙の殺し屋

突然ですが、『沈黙の殺し屋(サイレントキラー)』ってご存じですか？ホラー映画のタイトルにありそうですが、実はこれ『高血圧』のことなんです。高血圧は本人が気づかないまま健康な体をむしばみ、突然命を奪う危険があることからそう呼ばれています。

毎年5月17日は世界高血圧デーです。放っておくと重大な疾患を引き起こすことがある高血圧について、この機会に皆さまと一緒に考えてみたいと思います。

高血圧の原因と症状



重大な病気につながります!

頭痛やめまい、肩こりなどが起きやすくなりますが、多くの方の場合、自覚症状がほとんどありません。しかし血圧が高い状態が長く続くと血管壁に対して高い圧力で負荷をかけ続けることになり、その結果、動脈硬化が進行し脳梗塞や腎不全、心臓病などの深刻な病気を引き起こします。

高血圧は体質もあります。高血圧は体質もありません。原因です。中でも塩分の過剰摂取と肥満は高血圧の二大要因と言われています。

●塩分を取りすぎると... 血液中で高くなった塩分濃度を下げるために体は水分を溜め込みます。これによつて心臓に送り込まれる血液量が増え、血管壁にかかる圧力が高まり血圧が上昇します。

◎肥満になると... 体が大きくなる分、必要な血液量が増え、その血液を体内に循環させるため心臓は強い力で血液を送り出さなければなりません。また、内臓脂肪細胞から分泌されるホルモンの働きが血管を収縮させ、さらに高血圧を助長します。

高血圧の診断には、家庭血圧計を使用してご家庭で毎日測定することが大切です。血圧は一日の中でも常に変動しています。日々の変化を正確に記録するために毎日(朝・夜)同じ時刻に測定するようにしましょう。朝は起床後1時間以内に測定しましょう。トイレを済ませ服薬前、食事前に測定するとよいでしょう。夜はトイレ、食事、飲酒の直後は避け、入浴後は1時間以上を空けて就寝前に測定するのが望ましいです。緊張すると血圧は高くなりますのでリラックスして測

血圧を正しく測ろう



【編集・発行】
La・暮らし編集室
〒972-8321 福島県いわき市常磐湯本町日渡74番地の7
TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710
lakurasu.info@gmail.com

今月の特集テーマ

高血圧

index

- P1~2 忍び寄る!!沈黙の殺し屋
- P3 休日当番医
献血バススケジュール
- P4 いわき市医師会から皆様へ
ハッピーレシピ



La・暮らしSNS

最新情報や 動画を公開中!

フォロー・チャンネル登録
お願いします!

- レシピ裏ワザ
- 取材裏話
- プレゼント企画も!



【編集・発行】
La・暮らし編集室
〒972-8321 福島県いわき市常磐湯本町日渡74番地の7
TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710
lakurasu.info@gmail.com

Glasses & Hearing aid
Uchiyama
視える喜びと聴こえる感動をご提供する
メガネ補聴器の内山
ホームページアドレス <http://メガネ補聴器.com>
LINE@ Facebook



スーパー・施設などの清掃他 スタッフ大募集!!

入社祝い金
1万円支給!!
会社規定による

その他の求人も
会社採用ページで掲載中!



工場内トイレ巡回清掃/勿来町窪田

【勤務時間】9:00~15:15(休憩60分)
【月間稼働】13日程度
【休日】土日祝シフト制
【その他】女性活躍中
【時給】1,100円 / 交通費別

工場内のトイレ巡回清掃。工場内を自転車で移動するため、自転車乗れる方。4/1スタートの新規現場です。

スーパー内清掃/平城東

【勤務時間】①6:00~10:30 ②6:00~12:00 ③7:00~10:00 ④13:00~16:00 (①②③は休憩なし。④は休憩30分)
【月間稼働】20日前後【休日】シフト制【その他】女性活躍中
【時給】960円 / 交通費別

午前は開店前清掃。売り場内の除塵清掃及びモップ拭き。トイレ全面清掃、ゴミ回収、駐車場粗ゴミ拾い等。夕方は1名での巡回清掃。

事務所内清掃/小名浜島

【勤務時間】9:30~14:00(休憩なし)
【月間稼働】平日稼働、週2回
【休日】土日他シフト制
【その他】女性活躍中
【時給】1,000円 / 交通費別

床の掃き掃除やトイレ清掃、ごみ回収などを行います。稼働は月金 祝日の場合は別の曜日。

施設内清掃/久ノ浜

【勤務時間】8:00~15:00(休憩90分)
8:00~11:30(休憩なし)
【月間稼働】10~15日程度
【休日】シフト制【その他】女性活躍中
【時給】960円 / 交通費別

宿泊学習施設の清掃です。

未経験者歓迎!

まずはお気軽に
お電話ください!



総合ビルメンテナンス業 - ISO9001・ISO14001取得 -
常光サービス株式会社

本社 / 〒971-8161 福島県いわき市小名浜諏訪町11番地の1
TEL. 0246-92-0555



0120-239341

担当/総務課

電話連絡の上
履歴書(写真貼付)を
郵送下さい



りましょう。

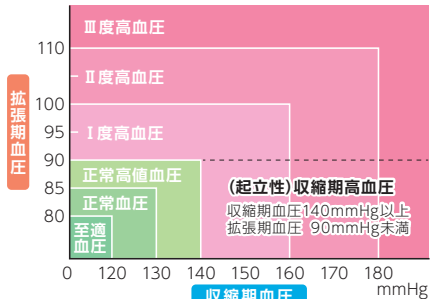
病院や健診時に測ると正常なのに自宅で測ると高くなる『仮面高血圧』の方は、一般的な高血圧の方よりも注意が必要です。『仮面高血圧』かもしれないと思ったら1週間程度家庭血圧を測定し、その結果を持って医療機関に相談するようにしましょう。

血圧の上と下とは

血液を送り出す時に心臓が収縮し血管に強い圧力がかかります。その値が最高血圧で一般的に『上』という『収縮期血圧』とも呼ばれます。

反対に『下』とは、血液を送り出す準備をするとき、心臓は拡張し、血管にかかる圧力は最も低くなります。その値が最低血圧です。『拡張期血圧』とも呼ばれています。

成人における血圧値の分類



日本高血圧治療ガイドライン作成委員会：高血圧治療ガイドライン2014

高血圧の判定は『上（収縮期血圧）が140以上、下（拡張期血圧）が90以上となった場合とされています。上・下どちらか一方

が基準を超えた場合にも判定されますので、例えば上が130でも下が95なら高血圧となります。

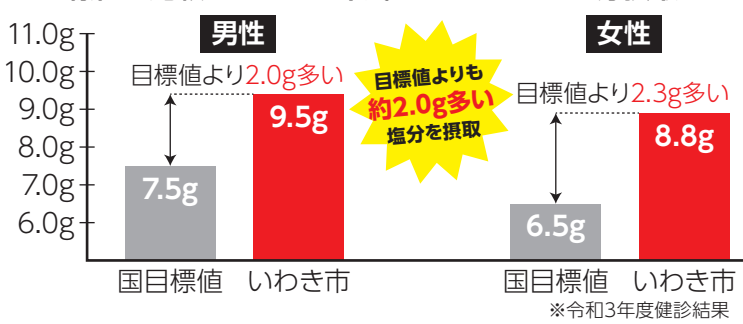
生活習慣を見直そう

高血圧は生活習慣病のひとつにも数えられています。したがって高血圧を改善するためには、食習慣の見直しや運動、睡眠など、生活習慣の改善が重要です。

食生活においては肥満を防ぐため、食べ過ぎないように腹八分目を心掛ける、過度な飲酒は控える、などありますが、今日から実践してほしいことは、塩分を取りすぎないようにすることです。

減塩のポイント

国目標値と比較したいわき市民の1日あたりの塩分摂取量



いわき市民は1日あたりの推定食塩摂取量が全国の

目標値を大きく上回っているという衝撃的なデータがあがってきました。

上段の表からもわかるように、国の目標値に対して男女ともに28以上多いことが分かってきました。2

じ8杯分の塩分に相当します。毎日マヨネーズ大さじ8杯を余分に飲んでいるのです。対策としては、

①野菜をしっかり摂る

野菜や果物などに含まれる『カリウム』は、体内に取り込まれた『ナトリウム（食塩）』を体の外に出す手伝いをしてくれます。

② 酸味やスパイス、香味野菜を効かせる

調味料を減らした物足りなさを、お酢やレモン汁などの『酸味』、スパイスの『辛味』、香味野菜の『香り』を加えることで、補いましよう。

③ 焼き目を付けて、香ばしさを出す

調理の際に、こんがりとした焼き目を付けることで、香ばしさと食感をアップさせることで、素材のおいしさを引き出します。

④ 減塩調味料や市販のタレを活用する

スーパーでもよく見かけるようになってきた減塩醤油や減塩味噌。敬遠している方は、ぜひ試してみてください。意外と違いが分かります、美味しく食べられる

かもしれません。

また、焼肉のタレやドレッシングも、つける・かけるだけでなく、野菜炒めなどの調味料として使うと、簡単に美味しく、しかも塩分を減らして調理ができます。



5月号読者プレゼントキーワード
減塩のすすめ

『いわきひとしお』

私たちがいわき市民が直面している減塩と高血圧の問題ですが、いわき市では減塩による市民の高血圧予防：

改善につなげることを目的に、地場産品を活用した減塩商品の開発や減塩食品のPR活動に取り組んでいます。日々の食卓から『ひと』つまみの『しお』を減らすための減塩食普及プロジェクト『いわきひとしお』です。市民の皆さんと、減塩を意識した健康づくりをするため、毎月17日を減塩推奨デー『いわきひとしおの日』と定め、官民が連携しさまざまな取り組みを展開します。ホームページでは、減塩に対する知識や減塩レシピなどが紹介されていますので、興味のある方はご覧になってみてはいかがでしょうか。



La・暮らすを
ご愛読の皆さまへ

いつも情報誌La・暮らすをご愛読いただき、誠にありがとうございます。

この度、「情報誌La・暮らす」は2025年5月号をもちまして、一区切りさせていただきましたことになりました。

2016年10月の創刊以来、通巻100号を迎えることができましたのは、毎日民報専売店様、スポンサー様、執筆・取材にご協力いただいた方々、そして読者の皆さまからの絶大なご支援の賜物と深く感謝申し上げます。

La暮らす編集室一同



郷ヶ丘 **AKAIKE CLINIC**

あかいけ耳鼻咽喉科クリニック

■院長 / 赤池徹哉 ■診療科目 / 耳鼻咽喉科

〒970-8045 いわき市郷ヶ丘 2 丁目 55-2
 TEL.0246-29-5333 FAX.0246-29-5335

診療機関	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	●	●	▲	●	●	●
午後 2:00～5:30	●	●	休	●		休

■休診日/第3水曜日・日曜日・祝日

[予約優先] 予約専用ダイヤル 0246-28-2300

ガスト ●

6号バイパス

鹿島街道

菅原石村店 ●

●7-11 公園 ●

●マンママリー



●花音里

●ごとう接骨院

あかいけ
クリニック



WEBサイト



医療法人 心生活会

織内医院

理事長・院長 織内 竜生 内科・消化器内視鏡学会専門医
 医師 織内 素生

内科

胃腸科

循環器科

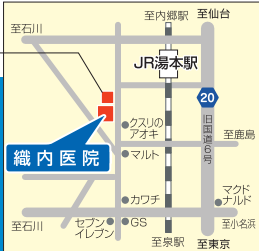
診療時間	月	火	水	木	金	土
8:30～11:30	●	●	●	●	●	●
14:00～17:30	●	●	●	●	●	休

● 休診日：日曜日・祭日・土曜午後

介護保険
指定

通所介護部

● 織内スパイサービス



☎ (0246)

44-1133

(代)

胃・大腸内視鏡、
禁煙・無呼吸外来を
行っています。

織内医院



HPは
こちらから

いわき市常磐開船町迎16

http://sinsei-kai.jp



YOSHINARI CLINIC

医療法人 清風会

吉成内科

診療科目／内科・消化器科・呼吸器科

理事長・院長 吉成 毅

日本ヘリコバクター学会認定医
日本消化器内視鏡学会
上部、大腸内視鏡スクリーニング認定医



吉成内科

堀ノ内住宅バス停そば

いわき↑
湯本J.C.

いわきFC
パーク

常磐病院

湯本高校

いわき↑
スピアーズ
ハイアインズ

大宮
駅

石巻・石巻駅
はるる

いわき
ゆったり館

湯本駅

かげつ薬局

マルト

馬場交番

GS

マクドナルド

セブンイレブン

■診療時間

月・火・木・金

AM 8:30～12:00
PM 1:30～ 6:00

水・土

AM 8:30～12:00
午後休診

■休診日／日曜日・祝祭日

いわき市常磐上湯長谷町堀ノ内72-5

TEL.42-2220 FAX.42-2250

<https://www.yoshinarinaika.jp/>

内科・胃腸科・循環器科・呼吸器科

長瀬内科胃腸科

理事長 長瀬克慶 院長 長瀬慶一郎 副院長 長瀬紀子

◇受付は30分前◇

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前8:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後1:30～ 5:30	○	○	○	休	休	休

休診日／木曜午後・土曜午後・日曜・祝祭日

各種検査行っています

上部消化管内視鏡

大腸内視鏡

腹部超音波

CT

動脈硬化度測定

肺機能

睡眠時無呼吸症候群

スクリーニング

四倉町上仁井田字北姥田6-1 (6号国道沿い)

☎ (0246) 32-3125

WE
E
I
T

保険調剤・在宅医療を
バックアップ！


T A R O
PHARMACY

薬と在宅介護に関することは何でもご相談ください。
ケアプランの作成も承っております。

薬局タロファーマシー
いわき市平谷川瀬一丁目17-6
☎25-3600 FAX.25-3655



医療法人
いわき
医和生会

山内クリニック

理 事 長 山内 俊明

いわき市平谷川瀬一丁目16-5 ☎0570-080825

ホームページ <https://iwakikai.jp/>

内科・循環器科

訪 問 診 療

■診療時間 午前 8:30～12:00
 午後 2:00～ 5:15

■休 診 日 日曜・祝日・木曜午後
 土曜午後

医和生会 居宅介護支援事業所 ☎21-5596

通所サービス

- ・通所リハビリテーション
- ・やがせデイサービス
- ・きらくデイサービス

お泊まりサービス

- ・ショートステイ

複合サービス

- ・小規模多機能型さばる
- ・小規模多機能型さらい

訪問サービス

- ・コスモス訪問看護ステーション
 (訪問リハビリ可)



総合窓口

事業推進室

☎21-5633

村田耳鼻咽喉科

院長 佐藤かおる 日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	●	●	●			休診
14:00~17:30	●	●	●			休診

※受付時間 9:00~17:30

■休診日 祭日

セブンイレブン
 小川店
 ラボ
 レストランド
 木本

ツルハドラッグ
 マルト平窪店

夏井川

村田耳鼻咽喉科

毎週火曜日午後
 の診療時間を、
 往診と予防接種
 のみとさせて頂
 きます。

往診のご相談も承ります
 いわき市平中平窪細田町3-2
☎(22)0010



5月休日当番医など

変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関、または消防テレホンガイドにお問い合わせください。市ホームページでも公開していますので、ご覧ください。

消防テレホンガイド 050-1808-6119

- 診察の受付は、診療終了時間の30分前までです。
- 症状や当直医師の専門科によっては診療できない場合があります。適宜受診前に医療機関へお問合せください。

黄色枠内は「日曜小児専門当番医」、水色枠内は「休日診療協力医」 2025年4月20日現在

5/3 ^土 憲法記念日	石井脳神経外科・眼科病院	小名浜	58-3121	9時～17時
	すけがわ内科クリニック	勿来	77-0710	9時～17時
	常磐腎泌尿器クリニック	常磐	43-1200	9時～17時
	高坂脳外科クリニック	内郷	85-0333	9時～17時
	ごらい耳鼻咽喉科	内郷	85-5031	8:45～12:30
	常磐病院(泌尿器科のみ)	常磐	81-5522	9時～15時
4 ^日 みどりの日	山口医院	平	24-1811	9時～17時
	中村病院	小名浜	53-3141	9時～17時
	呉羽総合病院	勿来	63-2181	9時～17時
5 ^月 こどもの日	常磐病院	常磐	81-5522	9時～17時
	磐城中央病院	小名浜	53-3511	9時～17時
	さいとう内科クリニック	勿来	77-1001	9時～17時
	いわき草木台総合クリニック	常磐	28-1145	9時～17時
6 ^火 振替休日	常磐病院(泌尿器科のみ)	常磐	81-5522	9時～15時
	小名浜生協病院	小名浜	53-4374	9時～17時
	クリニック田畑	勿来	63-1476	9時～17時
	春山医院	常磐	44-4011	9時～17時
11 ^日	高坂脳外科クリニック	内郷	85-0333	9時～17時
	常磐病院(泌尿器科のみ)	常磐	81-5522	9時～15時
	門屋整形・内科	小名浜	54-4047	9時～17時
	矢吹病院	勿来	63-1818	9時～17時
	いわき湯本病院	常磐	42-3188	9時～17時
	常磐病院(泌尿器科のみ)	常磐	81-5522	9時～15時
18 ^日	中央台たなか眼科	平	29-1722	9時～17時
	あおぞらキッズクリニック	小名浜	85-5439	9時～12時
	山口医院	平	24-1811	9時～17時
	いいづかクリニック	小名浜	52-2225	9時～17時
	櫛田病院	勿来	63-3202	9時～17時
25 ^日	大楽クリニック	常磐	85-5916	9時～17時
	常磐病院(泌尿器科のみ)	常磐	81-5522	9時～15時
	中央台たなか眼科	平	29-1722	9時～14時
	中山医院	小名浜	55-8141	9時～17時
	こうじま慈愛病院	勿来	63-5141	9時～17時
6/1 ^日	箱崎医院	常磐	42-3131	9時～17時
	常磐病院(泌尿器科のみ)	常磐	81-5522	9時～15時
	中央台たなか眼科	平	29-1722	9時～17時
	こない子供クリニック	小名浜	73-8815	9時～12時
6/7 ^土	山口医院	平	24-1811	9時～17時
	かしま病院	小名浜	58-8010	9時～17時
	呉羽総合病院	勿来	63-2181	9時～17時
	常磐病院	常磐	81-5522	9時～17時
6/8 ^日	中央台たなか眼科	平	29-1722	9時～14時

- 休日夜間急病診療所(総合保健福祉センター隣) 電話0246-27-1208
〔平日〕20:00～23:00 〔土曜〕19:00～23:00 〔日曜〕14:00～18:00/19:00～23:00
〔祝日〕9:00～13:00/14:00～18:00/19:00～23:00
- 休日救急歯科診療所(総合保健福祉センター内) 電話0246-27-8620
日曜・祝日 9:00～12:00/13:00～16:00(受付終了時間 15:30)
- 県子ども救急電話相談 024-521-3790 または #8000(プッシュ回線・携帯電話)
毎日 19:00～翌朝8:00
- 県救急電話相談 024-524-3020 または #7119(プッシュ回線・携帯電話)
毎日 24時間対応



わずか40分で、救える命があります。

※都合により日程が変更になることもあります。ご了承ください。

献血バススケジュール

※65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60歳～64歳の間に献血経験がある方に限ります。

400mL献血のみ受付 ※400mL献血基準○体重:男女とも50kg以上○年齢:男性 17～69歳/女性 18～69歳

5/4 ^日	いわきエブリア	10:00～11:30/13:00～16:00
5 ^月	大東銀行植田支店隣	9:00～13:30
11 ^日	イオンいわき店	9:30～11:30/13:00～16:00
25 ^日	イオンモールいわき小名浜2Fマリンコート	11:30～16:00

お問合せ 福島県赤十字血液センターいわき出張所 0246-29-5624

献血受付日 毎週火・木・土曜日(祝祭日含む)
献血受付時間 9:00～11:30/12:45～16:30 (全血献血は17:00まで)

完全予約制 子ども同伴可 グループOK

春の寄せ植え ～お気に入りの1鉢を作る～

【開講期間】5/13(火)～5/24(土) 10:00～12:00 ※日・祝日除く
【参加費】¥6,600(税込)
※花材費と講師料は参加費に含む【年会費・月謝なし】



青山ガーデンフラワー

所 いわき市平荒田目字田中内南177-4

開 10:00～18:00

休 日曜、祝日

※あり

電話 0246-34-8783



5月フラワーアレンジスクール

2025. 5月

イオンいわき店献血キャンペーン ～あなたの献血で助かる命があります～

献血キャンペーン
5/11^日 9:30～11:30 13:00～16:00

※日程・時間は諸事情により変更になる場合がございます
※400mL献血のみ受付 ※献血バス1台

場所/イオンいわき店1F

正面入口特設会場

主催/福島県赤十字血液センター

いわき出張所

協賛/イオンいわき店

イオンいわき店は
献血サポーター登録企業です

イオン イオンいわき店
いわき市平字三倉68-1 TEL.0246-41-3000(代)

1F食料品/日用雑貨売場 あさ7時～22時 その他の売場 あさ9時～21時
※医薬品売場、一部の専門店にて営業時間が異なります



常磐共同ガス

Happy Smile フェア

6/7^土 8^日
10:00-16:00 雨天決行

会場 ▶▶▶ Gas One 常磐共同ガス株式会社 本社
いわき市常磐湯本町日渡74-7

ガス器具販売会

正社員・パート募集

■ 専 業 社 員

- 配達・集金・営業・読者管理※委細面談
- 資格・給与等、店舗により異なります

■ 男 女 配 達 員 パ ー ト

- 就労時間・時給等、店舗により異なります

同時募集 集金員パート

※その他、詳細は面談にてお気軽に
お問い合わせ下さい。

毎日新聞・福島民報・スポニチのご購読は私たちへご相談ください。

四 倉	四倉新聞販売センター 四倉町西3丁目1の7 32-7438	内 郷	内郷新聞販売 内郷綴町町之内16-34 26-2635
小川郷	いわき小川郷新聞販売センター 小川町高萩家ノ前119 83-2559	常 磐	湯本新聞販売センター 常磐湯本町天王崎46の3 44-1761
平	木部新聞店 平字大町26の1 25-2884	泉・小名浜	阿部新聞舗 小名浜字大原境西97の11 92-4363
いわきNT	いわきニュータウン販売所 中央台鹿島3の11の10 31-0620	植田・錦・勿来	植田新聞販売センター 錦町花ノ井34 63-8222

情報誌La*暮らすは毎月1日にいわき市内の毎日新聞・福島民報に折り込まれます。

今月の読者プレゼント

血圧手帳 虹 3名様
数値式 5冊セット

A6サイズで1冊あたり1週間1ページ、30週分の血圧を1日2回分記録することが出来ます。

応募方法 以下の必要項目をご記載の上
メールまたはX(旧Twitter)にてご応募ください



lakurasu1@gmail.com

◀二次元コードを読み込むと、アドレス・件名
などが入力されたメールが起動します。



X(旧Twitter)

@lakurasu_jkg を
フォロー&リポスト

**必要
項目**

①キーワード ②氏名 ③年齢 ④郵便番号 ⑤住所 ⑥電話番号 ⑦「La・暮らし」
入手方法(例:折込・マルト店頭など) ⑧誌面の改善点 ⑨取り上げてほしいテーマ

応募締切 2025年5月31日(土)

●当選発表は発送をもって代えさせていただきます。
●プレゼントの発送は6月上旬ごろを予定しています。



動画または特集記事内から
キーワードを探してください!

※皆様の個人情報は、プレゼントの抽選・発送お
よびそれにかかる業務にのみ利用し、原則とし
てご本人の承諾なく目的以外への利用または第
三者への提供は致しません。

いわき市医師会から皆様へ

《第71回》子宮頸がんワクチン

月川レディースクリニック 月川 奏先生

『住民に語
り掛ける活
動』を重視し
ているいわき
市医師会の先
生方に、地域
での取り組み
や、いわきの
現状などをご
紹介いただく
コーナーです。

「1日に8人も命を落とす子宮頸がん、ワクチン」9年の空白」が招いた重い代償」(産経新聞 2023年3月27日)など、子宮頸がんワクチン接種や検査の必要性に関する報道を目にする機会が多くなってきました。子宮頸がんは、がんの中でも主な原因が解明され、ワクチンと検診によって90%以上予防可能で、早期に発見されることで治療も可能な病気です。

子宮頸がんは、性交渉によってヒトパピローマウイルス(タイプ16、18、31、33、35、39、45、51、52、56、58、59、68、73、82の種類)に感染し、持続感染することなどがん化する病気です。その中でもタイプ16、18は特に危険です。我が国においては年間約1万人が発症し、約2800人が死亡し、女性の癌死亡率の5位を占めています。最近になり20代から30代にかけて増加しています。

HPVワクチンは現在80ヶ国以上の国で定期的接種が行われており、また海外においては男子への接種も11ヶ国で行われています。子宮頸がんにすぐれた効果がある9価ワクチン(タイプ6、11、16、18、31、33、45、52、58)は世界70ヶ国で承認されています。現在、ワクチン接種をしている国において子宮頸がんは大幅に減少しています。以前は、日本ではHPVワクチン・サーバリックス(2価HPVワクチン)とガーダシル(4価HPVワクチン)が公費提供されていましたが、2022年4月からシルガード9(9価HPVワクチン)による定期接種を公費でうけることになりました。日本で公費提供される3種類のHPVワクチン(2、4、9価)は、HPV16型と18型の感染に對しても、また、前がん病変に對しても2価、4価ワクチンでは70%以上、9価ワクチンにおいては90%以上の予防効果があることが研究で明らかになっています。したがって子宮頸がんはワクチンと検診によって予防可能であることを解ったうえで、周りの方にもぜひ声を掛けてください。そうすることによってその方の子宮頸がんを救うことができるのです。



月川レディースクリニック

院長 医学博士 月川 奏先生

いわき市平字童子町2-6
☎0246-35-3511

当院でも福島県産婦人科医会と共に先進国に追いつくよう、子宮頸がん撲滅に日々努力しています。



美味しくはじめる健康な食生活 ハッピー・レシピ

happy
recipe
#097

調理時間 40分

エビのビリヤニ

講師紹介

いわきのちいさなタイ料理教室
herbs.

佐々木まお 先生



お問合せ

JR常磐線久ノ浜駅徒歩1分
Mail: herbs.thaicooking@gmail.com
Tel: 090-2882-7486

【材料(4人分)】

玉ねぎ 1個
サラダ油 50ml
ブラウンマスタードシード 小さじ1
Aレッドチリパウダー 大さじ1.5~2
Aターメリックパウダー 大さじ1
Aコリアンダーパウダー 大さじ1.5
Aシナモンパウダー 小さじ1
おろしにんにく 大さじ1
おろし生姜 大さじ1
有頭えび 4~8本くらい
(背ワタとアシを除く)
トマト缶 100g
ココナッツミルクパウダー 40g+ぬるま湯100ml
水 50ml
※ギー 大さじ1
(なければバターorオリーブ油)
バスマティライス 300g
B水2ℓ + 塩40g
あればパクチー、レモン
【ライタ:以下の材料を混ぜて完成】
プレーンヨーグルト 50g
水 大さじ1
塩 ひとつまみ
みじん切りにした赤玉ねぎ、青唐辛子 少々

【作り方】

①バスマティライスをたっぷりの水(分量

外)に30分浸水させ水気を切る。

- ②玉ねぎをスライスする。フライパンにサラダ油を熱し、低温で長く時間をかけて濃い茶色になるまで揚げる。
- ③玉ねぎを油からあげ、鍋に残った油の片側にブラウンマスタードシードを入れ、弱火にかける。
反対側に軽く水気を拭いたえびの頭を置いて焼く。ブラウンマスタードシードがはじけ始めたら、Aを一度に加え、軽く泡立つまで弱火にかける。
- ④③におろしにんにくとおろし生姜を加え、さっと炒める。
- ⑤④にココナッツミルク、トマト缶、えび、②を加え、中火で炒める。えびの色が変わってきたら火を止める。※のオイルと水50mlを足す。
- ⑥Bを沸騰させ、①を入れ10分茹でる。ざるにあげ、水気を切る。すぐ入れられないときはフタをしておく。
- ⑦⑤に茹でたバスマティライスをのせ(かきまぜない!)、蓋をして強火で20分加熱する。
※⑤の熱いところに米をのせる。
※焦がさないように、においに注意して火加減を調節する。
- ⑧⑦を米の色がまだらになるように軽く混ぜ器に盛る。お好みでライタやパクチー、レモンを添える。



本部 いわき市勿来町窪田十条3番1
Tel (0246) 65-1522

マイナビ マルト 検索



詳細はこちらから▶



応援するマルト

暮らしすることも働くことも

会社説明会

5.10 [土] 10:00-12:00

《会場》WEB(zoom)

5.10 [土] 14:00-17:00

《会場》マルト本部
福島県いわき市勿来町窪田十条3番地1

5.17 [土] 14:00-16:00

《会場》WEB(zoom)

5.24 [土] 14:00-16:00

《会場》WEB(zoom)

WEB開催の場合は、
前日までにURLを送付いたします。