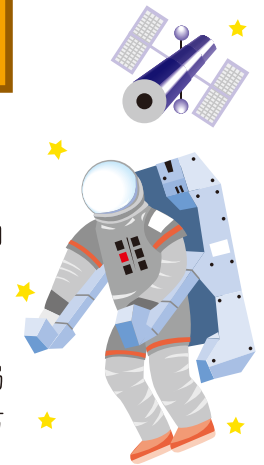


生活に
ちよつと
役立つ
うんちく話

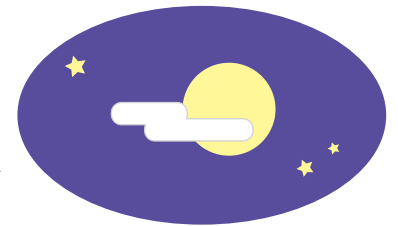
げつめん ちゃくりく
人類初の月面着陸

今から40年前の1969年(昭和44年)7月16日、3人の宇宙飛行士を乗せた「アポロ11号」が月へと旅立ち、その4日後の7月20日に人類初となる月面着陸に成功しました。初めて月に足を踏み入れたのはアポロ11号の船長だったニール・アルデン・アームストロング氏で、彼は月面に足を踏み入れる時、有名なこの言葉を残しました。
『これは一人の人間にとっては小さな一歩だが、人類にとっては偉大な飛躍である。』
この言葉は、当時のアメリカの国営ラジオ局やイギリスのBBCをはじめ、数多くの放送局が世界中に発信しました。その結果、当時の地球人口の12%にあたる、およそ4億5,000万人の人々がこの言葉を聞いたとされています。



つき
● 今年“月”が話題の年!?

今月22日は、日本を含むアジア・太平洋地域で“日食”が起こります。日本では全国各地で部分日食が見られるほか、奄美大島北部、トカラ列島、屋久島、硫黄島、それら周辺海域では、“皆既日食”を見ることができます。



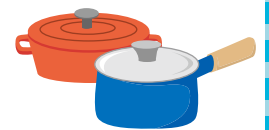
日本の陸地で皆既日食が見られるのは、1963年(昭和38年)7月21日以来、実に46年ぶりになるそうです。あなたもこの記念すべき出来事をぜひ体験してみてください。

これから夏の寝苦しい夜が続きますが、そんな時は月を見上げ、壮大なロマンを感じてみてはいかがでしょうか。

歯とカラダが喜ぶ カルシウムたっぷりの健康お料理教室

1日に600mg 必要といわれているカルシウム。食生活が豊かになった現在でも不足している栄養素の一つがカルシウムといわれています。このカルシウムは、私たちの体を支える骨を作る素になっていますが、カルシウムが不足すると、歯や骨がもろくなるだけでなく、イライラの原因になったり、出血したときに血液が凝固しにくくなるなど、いろ

ろな不都合が起ります。このコーナーでは、牛乳、小魚、大豆製品、チーズなど、カルシウムを多く含む食品を使ったお料理を紹介します。きちんと摂取するにはどういった食事したら良いのか。ぜひ、ご家庭の献立の参考になさってくださいね。



今回ご紹介のお料理
あ
イワシのつみれ揚げ



● 材料 (2人分)

- イワシ……………中3尾
- 酒……………大さじ1
- 塩……………少量
- しょうゆ……………小さじ1/2
- かたくり粉……………小さじ1
- おろししょうが……………1/4かけ
- 小ねぎ(みじん切り) ……適量
- 揚げ油
- 青じそ……………2枚
- おろし大根……………150g
- しょうゆ……………大さじ1/2

1人分	カルシウム	77 mg	塩	分	1.3 g
	ビタミンD	8 μg	エネルギー		229kcal
	ビタミンK	16 μg			

● 作り方

- ① イワシは頭と内臓を除き、Aを加えてフードプロセッサーでなめらかになるまでかくはんします。次にBを加えて木べらなどでよく混ぜ合わせます。
- ② 170~180度に熱した揚げ油にスプーンですくい入れて、からりと揚げます。
- ③ しそを敷いた皿に②を盛っておろし大根を添え、大根にしょうゆをかけたら出来上がりです。