

は天晴れというほかはな

をすることしか考えな

能に変えた江東支部

か考えない。

自分が

歳、25歳、31・5歳の三

けです」加入

推薦してくれた先輩た

あるから支部、分会のス

しい仲間にして

ルでいっぱ

いく強わ者の集団、

に応えようと頑張っただ

をゆすって笑った。四砂でも楽しいと言って巨体

こそ拡大はやらなきゃな東京土建。「不況だから

キロ四方の狭い

に向けた告坂ラッパはまらんし、またやれる」未来

っても僕はメリッ

のの、見事に不可能

の動機と目的は?「なん で来たばかりです」加っ

で活動する

入者説明会に出てその足

背負ってくれると確信

土力になって、

間はなかった」「不況で拡

んなしんどい拡大月

い音が響き合った。

青年に訊いた。いつ加

たの?「今月です。兄に

が、僕らがやめれば、必

んなに大勢よくや

ようねと食 事もバラ

者を見付け、新は新しい対象

分会の出席はよくな

われて入ったが、新加

る気持ち

20 歳 の

書かれているけど

藤さんは11人拡大と表

逆さに振っても

春、秋の月間に んは結んだ。

一滴も出ないの

長の声もうるんでいた。

気持ちのよい盃の音

「達成おめでとう!

さま」鵜沢組織部

聴き入った。三人共内装 口角泡をとばす話し声に

仕事だが、同僚三人

来年定年で役員をやめ なっていますか?「私も 若い衆は組合の推進力に

杉本さんなど女性カ

マ的な活動家が多

んな時に使うのであろ

常任)。

25歳の深二の佐々 んなにい

重心を落としふんばる

女性常任

今年もよろ

くお願

た

ます

常任執行委員会一同

松丸

腹筋 したいなぁ の 見える ケガをし なか (1

名越 秀和







一男

ŧ 来る





中谷

登志夫

結集しまし、

を忘れ を を





新野

篠塚 智司

ます も

使っ

組合を知

つ



初女性議長を務めた加藤 女性常任の佐藤さ ん、タバコ屋をや

三人の後継者

ひときわはなやいだ雰

教えてくれるし」彼は青

功労賞をもらった田 こんなベテラン









鵜沢 文昭



出題・野上和彦

(4)



タテ・ヨコのカギを解いてクロスワードを完成させてください。二重ワクの文字をう まくつなぐと、答えの言葉ができます。中の絵がヒントです。

13

タテのカギ ____

- ●部員全員で寝泊まりします
- 2目覚まし鳴ったっけ?
- 3昨年映画が公開された北ア ルプスの山
- 4アシカを大型にしたような 海獣
- ●息子と結婚した女性
- ⑩石材を細工する職人
- ⑪赤点を取ったらこれを受け ます
- ⑫バレーボールで攻撃しやす い球をあげること
- ₃根を食用とする野菜
- €お寺や僧院のこと
- ⊕鳥が大きく広げます
- 18若者の額で光るのは…



16

19

ヨコのカギ

- ●1月の誕生石 ⑤フランスのワインで有名な 地方
- ⑥チェスに似た日本のボード ゲーム
- 8寝た状態で見ます
- 9メタボ解消
- ₃丸い頭と円柱の胴だけの日
- 本人形
- ⑭立ち食いそば屋にはありま
- ¹⁵カクテルの材料としてよく 使われる蒸留酒
- 16大会…の名選手
- ₿愛しい妻です
- ⑩正式名称は勝馬投票券
- ∞船で活躍する医者
 - ☑四方に飛び散ること
 - 141_{kcal}



新春クロスワードの解答を1月30までにハガキをお送り下さい。

正解者20名の方に図書カードをプレゼントします。

あてさき 江東区北砂1-11-4 東京土建江東支部「土建しんぶん」係

年始は飲み 過ぎに注意!

年末や正月休みでお酒を飲む機会が増える季節です。アル コールは高カロリーであり、おつまみも揚げ物などが多いた め、飲み過ぎると体によくありませんが、我慢しすぎることで ストレスの原因になる可能性もあります。お酒のことを知っ て上手につき合っていきましょう。

○お酒の適量を知ることが第一歩

健康にいいとされる適量は日本酒 で一日1合、ビールはロング缶1本 程度です。エネルギーにすると約 200kcal以内が目安です。飲む前に 「ここまで | と決めておきましょう!



○飲む酒は1種類

次々にお酒を変えていくとそれに合ったつまみがほしくな るものです。それを避けるにも1種類にしましょう。

○焼酎は炭酸水で割って

高カロリーのアルコール類は水やお茶で割って飲むのがお すすめです。焼酎などは甘くない炭酸水で割ることで、アル コールが薄まるだけでなく、お腹もふくらむので結果的に量が 減らせます。

【とったカロリーはウォーキングで解消しよう!! 】

アルコールの種類によるウォーキング時間

ビール並缶1本

(350ml)



ウイスキーシングル。 1杯(30ml)

68kcal

発泡酒並缶1本 (350ml)



焼酎ストレート (100ml)

142_{kcal}

87_{kcal}

日本酒1合 (180ml) 196_{kcal}

159_{kcal}



ワイングラス1杯 (120ml)



和風ハンバーグ

脂肪の少ない赤身を使い、野菜と ポン酢でさっぱりと!







ミグラスハンバーグ 和風ハンバーグ

558kcal 223kcal

①野菜は粗みじん切り、玉ねぎはレンジで1分加熱。 パン粉は牛乳でしっとりさせる。

②牛ひき肉、野菜、パン粉、塩・こしょう、みそをよ く混ぜ合わせ、ハンバーグ型にする。

③フライパンにサラダ油を熱し、ハンバーグを焼く。 ④大根おろしとポン酢をかけていただく。

材料(2人分) \

牛ひき肉 120g	塩・コショウ 各少々
玉ねぎ1/4個	みそ小2
しいたけ2個	大根おろし… 1カップ
キャベツ1枚	ポン酢 少々
パン粉・牛乳 … 各大2	サラダ油 小1

なんちゃってピザ

春巻きの皮を使うのがポイントだよ!





ピザトースト 400kcal

なんちゃってピザ 200kcal

①玉ねぎとウィンナー・ピーマンを薄切りにする。 ②春巻きの皮にミートソースとケチャップを塗る。 ③玉ねぎ・ウィンナー・ピーマン・スライスチーズ・ カッテージチーズをちらす。 ④オーブントースターに入れてパリッと焼く。

材料 (2人分) \	
春巻きの皮 1枚	玉ねぎ 1/4個
カッテージチーズ 30g	ケチャップ 小2
ウィンナー 1本	とけるスライスチーズ
レトルトのミートソース	1/2枚
大1	ピーマン 少々

サラダそば

野菜たっぷりビタミン豊富の 低カロリーメニュー!





サラダそば **248**kcal

(1)ゆでそばは、さっと洗って水気を切り、皿に盛る。 ②①の上に大根、長いも、みょうが、あさつきとほぐ したかに風味かまぼこをのせる。

③(A)を混ぜ合わせて①の上にかけ、白ごまをふる。

材料(2人分) \

かに風味かまぼこ… 40g

ゆでそば1玉	(A)
大根(千切り) … 50g	めんつゆ大2
長いも(角切り)… 50g	水大1
みょうが (千切り)	わさび小1
1個	サラダ油小1
あさつき(小口切り)・・・・・3本	白ごま 少々

「年末年始はちょっと食べ過ぎてるいうあなたに低カロリー、簡単レシいうあなたに低カロリー、簡単レシいうあなたに低カロリー、簡単レシいうあなたに低力のリー、簡単しるでは、というのでは、