健康だより 5月

福祉保健課
☎ 73-1333

たきちゃんのつくってみよう

食生活編

皆さんのちょっとした工夫，アイデア料理を教えてください！

☆　元気なうちから介護予防　☆

このコーナーも、今月号でいよいよ６年目に突入です。
これからもよろしくお願いします。

さて、４月号広報に『元気なうちから介護予防』というパンフレットが入っていましたが、見られましたか？元気度にあわせて、それぞれぴったりの教室が紹介してあります。食事についても「介護予防丸ごと教室」で行ないます。

この教室は、昨年も実施していて、その中の献立を今回紹介します。

参加された方の中で、元気はつらつの方のお話を聞くと「食べること大好き!台所大好き!」と言っておられ、まさに『台所に立ち、自分で食事を作る』ことは、体力と五感を使い、脳の活性化!なのだと実感しました。

しかし、高齢になってくると「台所に立つのがしんどい、たいぎくなった」という声も聞きます。そこで、シリーズの中で「インスタント・冷凍食品等を使って作る料理」と題して実習しました。一部調理済み食品を使ったので、時間短縮出来たり、普段は「しわくて食べにくいお肉」も、これなら食べやすいという感想も。

市販品利用には、人それぞれ考えがあると思いますが、上手に使うことで、『食べられるものが増える』『食べる楽しみが増える』なら、利用するのもありかなと感じました。

いつまでも　楽しく！　おいしく！

介護予防教室に興味を持たれた方は、お申し込みお待ちしています。

鶏のから揚げのトマト煮込み

【４人分】
鶏のから揚げ（冷凍）…… ８個
玉ねぎ…… 50ｇ → くし形切り
油…… 小さじ２
トマト水煮（缶詰）…… 250ｇ（汁含）→ ざく切り
水…… 適量
ミックスベジタブル…… 60ｇ
ツナ水煮（缶詰）…… 40ｇ
塩…… 少々
パセリ…… ２ｇ → みじん切り

【作り方】
① 鶏のから揚げは、レンジかオーブントースターで温めておく。
② 温めた鍋に油を入れ、玉ねぎを加えて炒める。
全体に油がまわったら、トマトも汁ごと加え、ざっと炒める。
③ 分量の水を加え、玉ねぎが軟らかくなるまで弱火で煮る。途中で【ミックスベジタブル・ツナ】を加え、10分くらい煮込む。
④ 鶏のから揚げを加え、味をみて、足りなければ塩を足す。
⑤ 盛り付けた後、パセリを散らす。

ウォーキング教室はじめてます

申し込み・問い合わせ先
福祉保健課（岩美すこやかセンター内）
☎73-1333

★かきつばたウォーキング教室★

福祉保健課では、４月から月１回のウォーキング教室をはじめています。
♪歩くの大好き！
♪これからウォーキングを始めようかな
♪私の歩き方はこれでいいの？　と思っている方
仲間と一緒に歩く楽しさを味わい、健康づくりをしましょう！

★申込は、教室に始めて参加される時にお申込ください
（参加２回目からは申し込みの必要はありません）
★申込の際は、教室開催日の４日前までにお申込ください

《対象：１時間くらいウォーキングが出来る方ならどなたでも》
日にち　５／16（水）　６／19（火）　７／24（火）　９／４（火）　９／18（火）10／30（火）
（11回）　11／27（火）　12／11（火）　１／29（火）　２／26（火）　３／25（火）
時　間　10時～12時（受付：9時30分から）
（受付後に健康チェックを行います。少し早めに集まってください）
場　所　集合場所：町民体育館　　町内各所をウォーキングします
（雨天の場合は体育館内で運動をおこないます）

☆持ってくるもの☆
運動の出来る服装・靴・汗ふき用のタオル、水分補給の飲み物、165円（保険料として）