

料理紹介 五所川原市食生活改善推進委員会

あなたも作ってみませんか

テーマ おやこで簡単お昼ご飯

ねぎ焼きそば



1人分298kcal 食塩相当量1.9g

材料(4人分)

中華蒸し麺……480g	長ねぎ……………60g
ブロッコリー… 60g	ピーマン(黄色)…40g
ゆでだこ………… 60g	ごま油………… 大さじ1
しょうゆ……大さじ2	かつお節………… 3g
こしょう………… 少量	

作り方

- ①長ねぎはせん切りにする。ブロッコリーは小房に分け、大きいものは縦半分に切る。黄色ピーマンは細切りにする。ゆでだこはそぎ切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し中火にかけ、長ねぎを透き通るまで炒める。ブロッコリー、ピーマン、ゆでだこを加え、全体に火が通るまで炒める。
- ③中華蒸し麺をほぐしながら炒め、しょうゆ、こしょうを加えてさっと炒め、かつお節を入れる。

ゆーゆー元気教室

楽しい毎日は「こころと身体の健康」から。いろんなことにチャレンジして、これから先の「元気」を一緒に作っていきましょう！

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

日時…10月15日(木) 13:00~14:00

場所…生き生きセンター

テーマ…良い姿勢を意識しよう！

～上半身のストレッチ中心～

内容…健康チェック(血圧測定)、ストレッチ、筋力トレーニング

講師…健康運動指導士 鬼武由美子氏

持ち物…動きやすい服装、汗拭タオル、水分補給のための飲み物

参加費…無料

申込み…電話または窓口にてお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター TEL 38-3939

参加募集

認知症の人と家族のつどい in 五所川原

一人でも悩まず色んな人の体験を聞くことで心が軽くなることもありますよ。参加費無料、申込不要。
日時…10月11日(日)

13時30分～15時30分
場所…市民学習情報センター
問…公益財団法人認知症の人と家族の会青森県支部事務局 山本
Tel 0178(35)0930

自分のため家族のため「もの忘れ検診」

認知症は、加齢によるもの忘れとは違い、正常だった脳の働きが徐々に低下する病気です。

誰もが発症する可能性があり、認知症を心配する方も増えていますが、早期発見、早期治療により症状が改善されるものもあります。

この機会に検診を受けましょう。

日時・場所

▷生き生きセンター

①10月8日(木) ②10月29日(木) ③11月26日(木)

▷保健センター市浦 10月22日(木)

▷保健センター金木 11月12日(木)

実施時間…14:00~16:00(申込み時に調整)

対象者…65歳以上または若年性認知症が心配な市民

内容…タッチパネルパソコンを利用して質問に答える検査(1人あたり5分~30分程度)

料金…無料

定員…各20名

持ち物…保険証、健康手帳(お持ちの方)

申込み…検診日の3日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター TEL 38-3939

食が変わると未来が変わる!栄養教室

食事がそのまま血液となっていることを知っていましたか。血液は食事で変わります。血液を変えるためのコツを学んでピカピカ・サラサラの血液になりましょう。簡単にできる食事を作ります。料理初心者・男性大歓迎です。健診の結果で脂質が気になる方は、ぜひこの機会にご参加ください。

日時…10月29日(木) 10:00~13:00

場所…保健センター五所川原

内容…調理実習・試食・市栄養士のお話「脂で変わる血液」

持ち物…筆記用具、ごはん茶碗、エプロン、三角巾、お持ちの方は健康手帳と直近の健診結果

参加費…無料

定員…先着20名

申込み

10月22日(木)までに電話にてお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2368