

あなたも作ってみませんか

テーマ 郷土料理

干し草の具汁(干した大根の葉を使った豆汁)



1人分68kcal 食塩相当量1.0g

材料(4人分)

- 油揚げ……………小1枚 / ゆで干し草……………200g
- だし汁(A)……………2カップ(400ml)
- みそ……………大さじ1と1/2(27g)
- 大豆粉…大さじ4(20g) / だし汁(B)…大さじ5(75ml)

作り方

- ①油揚げは縦半分に切って薄く開き、油抜きをし、短冊切りにする。
- ②干し草はよくしぼり、みじん切りにしておく。
- ③深めの鍋にだし汁(A)、①を入れ、沸騰したらみそと②を入れる。
- ④小さめのボウルに大豆粉を入れ、だし汁(B)を少しずつ加え、きめ細くなるまで混ぜる。
- ⑤③が沸騰したら、④をスプーンで少しずつ加える。このとき、吹きこぼれないように注意する。

ワンポイント

大豆粉は生臭いので沸騰したあとに入れましょう。大豆粉がない場合は、だし汁(A)を1カップに減らし、④の代わりに豆乳1カップを加えて作ってもよいです。

いきいき教室(介護予防教室)

高齢者の健康づくりと介護予防のための教室です。元気なうちから、取り組みましょう。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民で、身体や認知機能の低下等が心配な方、今の健康を維持したい方

日時・場所(受付は30分前から)

- ▷ 1月16日(月) 防ごう、冬の脱水と病気(栄養など)
コミュニティセンター三好 10:00~11:30
生き生きセンター 13:30~15:00
- ▷ 1月23日(月) レッツ、簡単よさこい&ラーメン体操
コミュニティセンター三好 10:00~11:30
生き生きセンター 13:30~15:00

参加費…無料

申込み…開催日の3日前までにお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

メディコトリム参加者募集

運動と食事について勉強してみませんか。医師等の専門家から、あなたに合ったアドバイスを受けられます。「メディコトリム」とは「メディカル=医療」「トリム=整える」という意味です。

高血圧や糖尿病、コレステロール等の薬を飲んでいるから自分は大丈夫と思っている方、じつは普段の生活習慣改善もとても重要です。

メディコトリムは、健診結果を良くしたい、メタボを改善したい、薬を減らしたいと思っている方にオススメです。ぜひご参加ください。

対象者(2日間とも参加可能な方に限ります)

メタボを改善したい方、高血圧、糖尿病、脂質異常等がある方、今の健康をさらに増進したい方

日時・内容

▷ 2月2日(木) 18:00~20:00

体力測定、運動・栄養指導、医師講話

▷ 2月16日(木) 18:00~20:00 個別栄養・運動処方

箋の発行、運動・栄養指導、医師講話

*運動メニューは、ややきつめです。

講師…健生五所川原診療所 津川信彦所長

保健師、栄養士、健康運動指導士

場所…保健センター五所川原

参加費…無料

定員…20名

持ち物…動きやすい服装、健康手帳(お持ちの方)、水分、タオル、内履きズック、記録用紙(申し込みされた方に後日郵送します)

申込み…1月26日(木)までに電話にてお申し込みください。

問…健康推進課 内線2368

乳幼児健診

4カ月児健診 H28年9月生まれ	2月7日(火) 小児科診察、身体計測、発達相談、離乳食のお話・試食
1歳6カ月児健診 H27年7月生まれ	2月28日(火) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談
3歳児健診 H25年8月生まれ	2月15日(水) 小児科・歯科診察、身体計測、発達相談、尿・耳・目の検査

受付時間…12:00~12:30(3歳児健診11:45~12:30)

*時間に合わせてお越しください。

場所…保健センター五所川原

持ち物…母子健康手帳、バスタオル、すくすくノート・健康診査票、3歳児健診は、送付された検尿容器(尿を入れたもの)

*健診に来られない場合は、ご連絡ください。

*3歳児健診については個別に事前通知します。

*駐車場は保健センター側と道路を挟んだ向かいにあります。駐車出来ない場合、市役所一般駐車場(市役所北側)または有料駐車場をご利用ください。

問…健康推進課 内線2367