

# あなたも作ってみませんか

テーマ **だし活料理**



## 野菜たっぷりトマトのみそ汁

1人分 108kcal 食塩相当量 0.9g

### 材料 (4人分)

- じゃがいも……………200g      キャベツ……………80g
  - ブロッコリー……………80g      水……………500ml
  - にんじん……………200g      みそ……………小さじ4
  - 無塩トマトジュース……………600ml
  - できるだし(海遊舎・万能だしパック)※……………1パック
- ※青森県で開発した商品の商標

### 作り方

- ①じゃがいも、にんじんは皮をむき一口大の乱切りにする。ブロッコリーは小房に分ける。キャベツは一口大にする。
- ②鍋にトマトジュース、水、だしパック、①を入れて火にかける。
- ③煮立ったら弱火にして、アクを取りながら具材に火が通るまで煮込む。
- ④軽くだしパックの汁気を絞って取り出し、みそを溶き加えて完成。

### ワンポイント

だしは煮干しや昆布で取っても良いです。

## ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減でき、普通のウォーキングよりエネルギー消費量が約20%も増加します。新しい健康法として、おすすめです。

**対象**…65歳以上の市民または60~64歳で、基本チェックリストの結果、運動機能が低下している市民

**日程**…①9月11日(月) ②9月27日(水)

**【しっかりコース】ノルディック・ウォークの経験がある方におすすめ**

**時間**…14:00~15:30(事前の健康チェックがあるため集合時間は13:30)

**申込み**…初回参加の場合、開催日5日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

**場所**…生き活きセンター多目的ホールおよび屋外

**講師**…全日本ノルディック・ウォーキング連盟公認指導員

**持ち物**…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル、ポール(希望者にはポール等を貸し出します)

**申込先**…地域包括支援センター TEL38-3939

## カフェ de つえぎ

カフェ de つえぎは、気軽に認知症について知ることができる場所です(申込不要)。

**日時**…9月10日(日) 10:00~12:00

**内容**…ミニ講話「認知症の基本的な知識」、家族同士のつどい等

**講師**…かなぎ病院認知症認定看護師 森紀代志氏

**場所**…中央公民館2階 **参加費**…200円(お茶代)

\*希望者のみ実費にて昼食会あり

**問**…公益社団法人認知症のひとと家族の会

青森県支部五所川原地域世話人

山本 TEL0178-35-0930

**協力**…西北五地区認知症高齢者グループホーム協会

## 「体がだるい」「咳が治らない」それって結核かも… ~毎年9月24日から30日までの1週間は結核予防週間です~

結核は、現代の病気です。日本では、今でも1日に50人の新しい患者が発生し、5人が命を落としている重大な感染症です。

怖いのは、気が付かずに他者へうつしてしまうことです。昭和の結核蔓延期を過ごしてきた現在の高齢者は、既に感染している方が多く、体力の低下や糖尿病等の合併症などで免疫力が低下した際に体内で眠っていた結核菌が復活し、発症します。

次のような症状に心当たりのある方は、すぐ受診しましょう。高齢者の方では、咳症状が長いこともありまますので、注意が必要です。

**咳が2週間以上続く／痰(たん)が出る(痰に血が混ざる)／体がだるい／急に体重が減る**

結核予防には、普段から健康的な生活(睡眠を十分にとる、適度に運動する、バランスよい食事をする、禁煙など)を心がけ、免疫力を高めることが重要です。また、年に1回は、胸部レントゲン撮影検査をしましょう。

乳児は感染すると急速に発病するケースが多いため、BCG予防接種が有効です。

万が一、結核と診断されても、6カ月間毎日薬を飲めば、治ります。

結核のことをもっと知りたい方は、公益財団法人結核予防会結核研究所(<http://www.jata.or.jp/>)をご覧ください。

**問**…健康推進課 内線2364