

あなたも作ってみませんか

テーマ エコ・クッキング



炊き込みご飯

1人分 250kcal 食塩相当量 1.0g

材料 (4人分)

- | | | | | | | | | | |
|--|--|---|-----------|--------------|-------------|----------------|---|----------------|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"> 精白米 …… 240g 水 …… 320ml 鶏むね肉 …… 40g ごぼう …… 40g にんじん …… 40g しいたけ …… 40g きぬさや …… 4枚 | <table border="0"> <tr> <td rowspan="4">A</td> <td>酒 …… 大さじ1</td> </tr> <tr> <td>しょうゆ …… 大さじ1</td> </tr> <tr> <td>塩 …… 小さじ1/6</td> </tr> <tr> <td>砂糖 …… 小さじ1と1/2</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">B</td> <td>しょうゆ …… 小さじ1/6</td> </tr> <tr> <td>酒 …… 小さじ1/2</td> </tr> </table> | A | 酒 …… 大さじ1 | しょうゆ …… 大さじ1 | 塩 …… 小さじ1/6 | 砂糖 …… 小さじ1と1/2 | B | しょうゆ …… 小さじ1/6 | 酒 …… 小さじ1/2 |
| A | 酒 …… 大さじ1 | | | | | | | | |
| | しょうゆ …… 大さじ1 | | | | | | | | |
| | 塩 …… 小さじ1/6 | | | | | | | | |
| | 砂糖 …… 小さじ1と1/2 | | | | | | | | |
| B | しょうゆ …… 小さじ1/6 | | | | | | | | |
| | 酒 …… 小さじ1/2 | | | | | | | | |

作り方

- ①米は洗って釜に入れ、水に30分から1時間つける。
- ②鶏むね肉は薄くそぎ切りにし、Bの調味料を振りかけておく。ごぼうはさがきにし、水に入れてアク抜きをする。にんじんは皮をつけたまま3cm長さのせん切りにする。しいたけは石づきを取り、せん切りにする。きぬさやは塩ゆでし、せん切りにする。
- ③①の釜にAの調味料を入れて混ぜ、きぬさや以外の具材を入れて炊く。
*具材を入れた後は混ぜない。
- ④炊き上がったら混ぜて皿に盛り、上にきぬさやを飾る。

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るため、楽しく介護予防ができます。ぜひ取り組みましょう。

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…①8月7日(月) ②8月21日(月)

【ゆっくりコース】初めての方におすすめ

時間…10:00～11:30（事前の健康チェックがあるため集合時間は9:30） 定員…10名

【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…8月20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…かなぎ病院認知症看護認定看護師 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

肝炎ウイルス個別検診 一生に一回は肝炎ウイルス検査を受けましょう

B型・C型肝炎ウイルスの患者や感染者は全国で300万人以上と推計され、国内最大級の感染症とも言われています。

肝炎の感染に気が付かないまま放置すると肝硬変や肝臓がんなどの重い肝臓病を発症するリスクが高まります。肝臓がんの8割はC型肝炎、残りの大部分はB型肝炎によるものです。

たとえ感染がわかったとしても、検査費や治療費の助成があり、早期発見すれば根治も可能です。

血液検査で簡単にわかりますので、ぜひ検査しましょう。

対象者…今年度、年齢が40・45・50・55・60・65・70・75・80・85・90・95歳になる市民で、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがない方

内容…血液検査（B型肝炎およびC型肝炎）

検査料金…無料

受診方法…電話にて申込み後、受診票を送付します。手元に届きましたら、医療機関に予約し、受診してください。

申込先…健康推進課 内線2363