

テーマ おやこで一緒に作れる簡単料理



サバのドライカレー

1人分 エネルギー426kcal 食塩相当量 0.9g

材料(4人分)

ご飯…600g / サバ水煮缶…1個(190g)

玉ねぎ…1個(100g) / エリンギ…3本(60g)

グリーンピース…30g (冷凍ミックスベジタブルでも可)

にんにく…1片 / しょうが…1片

カレー粉…大さじ1 / 油…大さじ1

A { ウスターソース…大さじ1

ケチャップ…大さじ1

砂糖…小さじ2

作り方

- ① 玉ねぎ、エリンギ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに、油、にんにく、しょうが、カレー粉を入れて炒める。香りがたってきたら、玉ねぎとエリンギを加え、しんなりとするまで炒める。
- ③ ②にAとサバ缶を汁ごと加える。サバの身をヘラでつぶしながら混ぜ合わせ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- ④ ③に、ご飯、グリーンピースを加え、均一になるように混ぜながら炒める。

今日から始めるロコモ予防、健康相談

申込先 健康推進課 内線2385

ロコモティブシンドロームとは「立つ」「歩く」といった運動機能が低下することです。いつまでも元気に歩くためには、毎日の生活習慣がとても大切です。骨を丈夫にする運動と食事のコツを一緒に学んでみませんか。ぜひご参加ください。

今日から始めるロコモ予防

	運 動 編	栄 養 編
日 時	10月18日(金) 13:30~15:00	11月14日(木) 10:00~12:30
会 場	勤労者総合スポーツ施設 サンビレッジ五所川原	働く婦人の家2階 調理実習室、第1講習室
内 容	運動講話・実技	栄養講話・試食
講 師	健康運動指導士 近藤文俊氏	市管理栄養士
持ち物	動きやすい服装、上履き、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル	筆記用具
定 員	30名	30名
申込み	10月11日(金)までに電話でお申し込みください。	11月7日(休)までに電話でお申し込みください。

健康相談…各教室終了後30分間、骨粗しょう症についての相談を市保健師、市管理栄養士が受け付けます。

相談時間…1人あたり10分~15分程度 持ち物…骨粗しょう症検診結果通知(お持ちの方)

*予約制ですので、ご希望の方は各教室締切日までにお申し込みください。

対象…市民の方 参加費…無料

いきいき教室(介護予防教室)

申込先 地域包括支援センター 内線2463

高齢者の健康づくりのための楽しい教室です。新しいこと、苦手なことにチャレンジしてみることが若さを保つ秘訣です。皆さんのご参加をお待ちしています。

対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民の方

参加費…無料

日時・場所(受付はそれぞれ9:30~、13:00~)

▷10月4日(金) 健康いきいき3B体操

金木公民館 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

▷10月11日(金) 地球を探索「世界遺産の旅」

コミュニティセンター栄 10:00~11:30

生き生きセンター 13:30~15:00

▷10月23日(休) インド式「健康ヨガ」で幸せな老後

金木公民館 10:00~11:30

保健センター市浦 13:30~15:00

▷10月29日(火) 棟方先生の筋トレ・脳トレ・ストレッチ

コミュニティセンター栄 10:00~11:30

生き生きセンター 13:30~15:00

申込み…開催日の3日前までにお申し込みください。