

美味しく減塩しよう!
ヘルシーメニュー



レシピ提供
公益財団法人 味の素ファンデーション

厚揚げの南蛮漬け

【材料:4人分】

厚揚げ(絹)	300g
玉ねぎ	1/4個
パプリカ	1/4個
ピーマン	1個
A ポン酢	大さじ3
A みりん	大さじ3
A 輪切り唐がらし	1本分
A 水	大さじ3
ごま油	大さじ1/2

☆冷やして食べると、味がしみ込んで美味しいです!

カロリー 177kcal
塩分 1.1g



【作り方】

- ①厚揚げは一口大に切る。玉ねぎは薄切り、パプリカ、ピーマンは細切りにする。
- ②耐熱ボウルにAを入れ、電子レンジ(500W)で1分程加熱する。
- ③フライパンに厚揚げを入れて焼き色がつくまで焼いたら、②の調味液に加える。
- ④フライパンにごま油をひき、玉ねぎ、パプリカ、ピーマンを加え、しんなりしてきたら火を止め、調味液に加えて全体を混ぜ合わせる。



管理栄養士の

減塩レシピ

今回は番外編!

8月2日に実施した「親子健康教室」で作ったメニューとレシピを紹介したいと思います!

★夏野菜のキーマカレー【材料:4人分】

豚ひき肉	200g
油	小さじ2
玉ねぎ	小1個
なす	中2本
トマト缶	1缶(400g)
枝豆	40g
カレールウ	2かけ(40g)
コンソメ(顆粒)	小さじ1
ご飯	適量

<作り方>

- ①玉ねぎは粗くみじん切り、なすは1cm角に切る。
- ②枝豆はさやから取り出す。③フライパンに油を引き、玉ねぎを炒め、しんなりしてきたら、なすを加え軽く炒める。
- ④③にトマト缶とコンソメを入れ、全体を混ぜる。煮立ったらいったん火を消し、カレールウを入れて溶かす。
- ⑤再び火をつけ、枝豆を入れて5分程煮る。
- ⑥ご飯を盛りつけ、カレーをかける。

ピーマンを入れても◎

★フルーツヨーグルト【材料:4人分】

ヨーグルト(無糖)	200g(1/2パック)
砂糖	小さじ1
バナナ	1本
キウイ	1個
ブルーベリー	40g

<作り方>

- ①ヨーグルトに砂糖を加え、よく混ぜる。
- ②バナナ、キウイを食べやすい大きさに切る。
- ③ブルーベリーはよく洗う。
- ④ヨーグルトでフルーツを和える。

季節ごとに旬のフルーツを!

★手作りドレッシング【材料:4人分】

酢	大さじ1
サラダ油	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
おろし玉ねぎ	大さじ1

<作り方>

- 材料を全てボトルまたはボウルに入れて、よく混ぜる。
☆玉ねぎの代わりに大根やにんじんのすりおろしでも◎



幼児期の子どもの味覚は、大人の2倍も敏感に感じると言われています。味付けは、できるだけ薄味で、素材の「美味しさ」や「味の違い」を毎日の食事の中で体験させ、味覚の幅を広げてあげることも大切です。



「つくし会」による
いきいき百歳体操

平成29年度から、毎週月曜日に広洋台集会所にて、『いきいき百歳体操』を実施しています。毎回地区の方が10人程度集まり、楽しく体を動かしています。

いきいき百歳体操は、年齢で制限されることなく筋力をつけることができ、体操だけでなく地域のつながりが生まれることなど、介護予防に多くの影響がみられます。

興味のある方、参加してみたい方など、何か「いきいき百歳体操」に関してご質問がございましたら、お気軽にお問い合わせください。

問 広野町地域包括支援センター ☎0240-27-1885
広野町役場 健康福祉課 ☎0240-27-2113



広野町認知症施策



平成29年度から事業を開始した認知症施策の一環である「認知症カフェ」は、平成30年度より開催場所を広桜荘からひろのテラス(イオン広野店内)に移動し、5ヶ月が経過いたしました。町民の方々にご来店いただき誠にありがとうございます。

そして、平成30年8月22日より、広野町認知症カフェが新たに「高野病院」でも開催されました。これまでは広野町地域包括支援センターがお話をしておりましたが、高野病院での開催で新たな視点からのお話ができるようになりました。

今後、第2・第4水曜日に継続的に開催されますので、広野町地域包括支援センターの介護分野からのお話、高野病院の医療分野からのお話と、多角的に認知症にアプローチするカフェとなりますので、ぜひ足をお運びいただきますようお願い申し上げます。

— みかんカフェ —

- 【開催日時】 10月7日(日) 午前9時~正午
- 【会場】 ひろのてらす(イオン広野店内)
- 【参加費】 無料
- 【参加申込】 お電話にて受付
- 【内容】 認知症についての勉強会、悩みごと相談、茶話会などを予定しています。

— 純喫茶みかん —

- 【開催日時】 9月12日、26日(第2・第4水曜日) 午前9時~正午
- 【会場】 高野病院 1階ロビー
- 【参加費】 100円
- 【参加申込】 お電話にて受付
- 【内容】 認知症についての勉強会、悩みごと相談、茶話会などを予定しています。

介護被保険者の方へ
毎日の生活の中で、何か不安・相談したいことはありませんか?



広野町地域包括支援センター
まで ご相談ください!!

お問い合わせ先: 0240(27)1885