



レシピ提供  
公益財団法人 味の素ファンデーション

## 夏野菜とひき肉のトマトカレー

カロリー 416kcal

塩分 2.1g



【材料:4人分】

豚ひき肉	150g
玉ねぎ	1/2個
なす	1本
ピーマン	1個
しょうが	1/2個
トマトカット缶	1缶(400g)
カレールウ	60g
Aすりおろしにんにく	小さじ1
Aコンソメ(顆粒)	小さじ1
A中濃ソース	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2
ご飯	1.5合分

【作り方】

- ①玉ねぎ、しょうがは粗くみじん切り、なすとピーマンは1cm角に切る。
- ②フライパンに油をひき玉ねぎを炒め、しんなりとしてきたらひき肉、しょうがを入れる。ひき肉の色が変わってきたら、ピーマンとなすを加え軽く炒める。
- ③②にトマトカット缶とAを加えて全体を混ぜる。煮立ったら弱火にし、カレールウを割り入れて溶かし、5分程煮る。
- ④ご飯を盛りつけ、上にカレーをのせる。



管理栄養士の

## お弁当チェック



今回は中央台に勤務している女性のお弁当を紹介します。

～お弁当のメニュー～

ご飯、塩鮭、卵焼き、煮物、サラダスパゲティ、きゅうり

●鮭

サケの特徴と言えばピンク色の身。これは、餌として食べたエビなどの色素によるもの。強い抗酸化作用があり、動脈硬化の予防が期待できます。また、カルシウムの吸収を促すビタミンDが白身魚の中で最も多いので、乳製品と組み合わせると◎

●たけのこ

食物繊維が豊富。低カロリーで便秘の予防・改善にも効果的です。



すき間がなく、動かないようにしっかりと詰まっていますね！

☆お弁当を詰める時のポイント

ごはん → 大きいおかず → 小さいおかず の順に詰める！

まず最初にごはんを詰めます。ごはんを詰めたら、メインの大きいおかずを詰めます。形が崩れないおかず(メイン)→形が崩れやすいおかず→隙間に詰めるおかずの順に入れていきます。詰める時は、立体感を意識するとより美味しそうに見えます。



二本們地区集会所での体操の様子



いきいき百歳体操で使用するおもり

## 「どんぐり会」による いきいき百歳体操

平成29年から、地区の方々が集まり、週に1回の頻度で『いきいき百歳体操』を実施しております。

この体操では、筋力がつき、体を動かすことが楽になります。すると、基礎体力が維持・向上されるため、若々しい生活の維持に繋がります。

また、体を動かすことは、脳を活性化し、認知症を予防することができます。

『参加を検討している方』『どこの地区で開催しているのか』など興味があれば、お気軽にご連絡ください。

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

## 広野町認知症サポーター 養成講座の開催

7月11日に広野町立広野中学校の3年生を対象に、「認知症サポーター養成講座」を開催いたしました。

認知症サポーターとは、養成講座を受けた人をいいます。

認知症サポーターは、何かを特別にやってもらうものではなく、「認知症を正しく理解してもらい、認知症の人・家族を温かく見守る応援者になってもらう」ことです。養成講座で得た知識を、友人や家族に伝える、認知症になった人やその家族の気持ちを理解するように努めるなど、活動の内容と場面はさまざまにあります。

参加した生徒たちは、この講座を通じて認知症に対する印象、知識そして理解を深めることができました。



中学校での養成講座の様子



講座の受講者に配られるオレンジリング



## みかんカフェ

- 開催日時 9月3日(月) 午前9時～午前11時
- 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。



認知症について悩んでいる方、知識を深めたい方などの交流の場として開催します。どなたでもお気軽にご参加ください。

問 広野町地域包括支援センター ☎0240-27-1885  
健康福祉課 保険年金係 ☎0240-27-2113  
(受付時間) 平日 午前8時30分～午後5時

