



## 高野豆腐の卵とじ

【材料:4人分】

高野豆腐	2枚
玉ねぎ	1/2個
溶き卵	2個分
しいたけ	2枚
みつば	適量
A めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ3と1/2
A 水	150cc
A みりん	大さじ1

エネルギー  
125kcal  
塩分 1.0g



### 【作り方】

①高野豆腐は、ぬるま湯に10分程浸けて戻し、両手ではさむようにして水けを絞り、一口大にちぎる。②玉ねぎはタテ半分に切り、繊維に垂直に薄切りにする。しいたけは薄切りにし、みつばは3cm長さに切る。③フライパンにAと玉ねぎ、しいたけを入れフタをし、しんなりとしてきたら高野豆腐を加え、弱火で3分程煮る。④溶き卵を全体に回し入れ、卵が半熟状になるまで煮る。お好みで上にみつばをのせる。



管理栄養士の

## お弁当チェック



今回は、夏休み中に児童館に通っていた小学校低学年の女の子のお弁当です!

●にんじん  
ビタミンCが豊富ですが、にんじんにはビタミンCを壊す酵素も含まれています。熱を加えたり、酢やレモン汁を使うことで酵素の働きを抑えることができます。



●もやし  
見た目にはか弱いイメージですが、ビタミンB群、カリウム、カルシウム、鉄、食物繊維などを含んだ栄養価の高い野菜です。

### ★小学生に不足しがちな栄養素

- \*カルシウム：日本人に不足しがちな栄養素です。丈夫な骨を作るために欠かせないため、特に成長期にはしっかり取りたい栄養素です。牛乳や乳製品、小魚類、ほうれん草などの青菜類、豆類などに豊富に含まれています。
- \*鉄：鉄が不足すると貧血になったり、疲れやすい体になってしまいます。動物のレバーや赤身、貝類、小魚などに多く含まれます。また、植物では大豆、ほうれん草、小松菜などに多く含まれています。

## 認知症サポーター養成講座の開催



9月27日(木) 広野町役場にて、第2回認知症サポーター養成講座を開催いたしました。これまで、小学校および中学校で開催してはきましたが、より多くの方に正しい知識を持っていただくことで、認知症の方とご家族の方が暮らしやすい地域づくりに繋がるよう新たな方々を対象に開催いたしました。



第2回認知症サポーター養成講座に、参加いただいたのは以下の方々です。

- 「広野町民生委員」「双葉警察署 広野駐在所」
- 「広野町商工会」「ひろのてらす」「広野郵便局」
- 「セブンイレブン広野店」「広野町役場職員」

今後もより多くの方々に参加いただけるよう認知症サポーター養成講座を開催いたしますので、ご興味のある方はご連絡いただきますようお願い申し上げます。

問 広野町地域包括支援センター ☎0240-27-1885

## 広野町認知症施策



広野町では、広野町認知症推進員と共に、認知症の方やそのご家族同士の交流、または地域の方々と楽しく交流したり、認知症に関する情報や知識、制度などを学んだりできる場として認知症カフェを開催しております。交流を通じ、当事者の方の心理的な不安の軽減や認知症への地域の理解の促進を図るとともに、専門知識を持ったケアマネジャーなどが参加することにより、多様な相談への対応を図ってまいります。

### －みかんカフェ－

- 【開催日時】 11月5日(月)・12月2日(日)  
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。

### －純喫茶みかん－

- 【開催日時】 11月14日、28日、12月12日  
午後1時～(第2・第4水曜日)
- 【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