

レンジで作る里芋ジャーマンポテト

材料(1人分)

- ・里芋 100 g
- ・ベーコン 15 g (1枚)
- ・玉ねぎ 30 g (1/6個)
- ・オリーブオイル 適量
- ・パセリ 少々

【A】

- ・コンソメ(顆粒) 1.5 g (小さじ 1/2)
- ・塩・こしょう 少々

【作り方】※加熱時間は2人分の分量

1. 里芋は皮をむいてひと口大に切る。玉ねぎは薄切りに、ベーコンは1cm幅に切る。
2. 里芋は耐熱容器に入れてラップをし、600wの電子レンジで5分ほど加熱する。
3. フライパンを中火にかけてオリーブオイルを入れ、ベーコンと玉ねぎを加え、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
4. 里芋と調味料【A】を加えて炒め合わせたら器を器に盛り付け、最後にパセリを散らす。

○1人分の栄養価

エネルギー	152Kcal	たんぱく質	3.8 g
脂質	8.0 g	炭水化物	16.4 g
食塩相当量	1.3 g		

「食育ひろば」その209♪

★食育コラム～普段から意識して身体を動かすようにしましょう～★

糖尿病などの生活習慣病を予防するためには、食事と運動の両方を意識し、適正な体重や筋力を維持することが重要です。厚生労働省が公表している健康日本21(第三次)では、日常生活における歩数の目標値として、成人男性・女性は8,000歩/日、65歳以上の男性・女性は6,000歩/日が示されています。みなさんの1日の歩数はどのくらいですか?時々自分の歩数を確認してみましょう。

ウエルカムランチ

～保育園児の日頃の様子を見学・保育園の給食を体験してみませんか?～

日	時	会 場	対 象	人 数	参 加 費
10月15日(水)	午前11時20分集合 午後1時頃終了	氷川保育園	原則50歳以上	2～3名 (先着順)	1人400円
11月11日(火)		古里保育園			
11月19日(水)		氷川保育園			

「元気アップおくたま事業」

「元気アップおくたま事業」では、各地区の健康課題に合わせた講話や体操、調理実習などのプログラムにより、みなさんの健康意識を高めるサポートをします。「元気アップ」のための、情報が得られるよい機会ですので、みなさんお誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。

【日時・会場・内容】カレンダー参照

*プログラムは各月で異なります。

*調理実習は事前申し込み制です。

持ち物は、エプロン、三角巾、手拭き用タオル、飲み物

「筋力向上トレーニング講習会」

〔日時〕10月22日(水) 午後1時30分～4時

〔会場〕福祉会館2階 機能訓練室

〔参加資格〕町内在住・在勤の40歳以上の方

〔持ち物〕運動用上履き、タオル、飲み物、動きやすい服装

この講習会を受講し、受講者を含むグループ登録をすることで、福祉会館の機能訓練室を利用することができます。

参加希望者が数名集まった時に日程調整を行い、随時開催しています。

再受講の希望も受付ます。



※このページの内容の申し込み、問い合わせは、福祉保健課 ☎ 83-2777