

# 7・8月 班会予定表

開催日	曜	テ	マ	場	所	時	間	開催支部・班
7月2日	月	成年後見人制度学習会		清住公民館		13:30		清住班(各務原支部)
3日	火	オレンジリング講習会		清住公民館		13:30		コスモス班(各務原支部)
9日	月	夏の食事会		調整中		調整中		紅葉ヶ丘支部
9日	月	エンディングノート		永縄さん宅(会員宅)		13:30		那加班(各務原支部)
10日	火	いきいき筋トレ		岩野田北公民館		10:00		岩野田支部
10日	火	ロコモダンス		虹ヶ丘公民センター		10:00		虹ヶ丘ロコモ班
10日	火	ロコモダンス		下白金公民センター		13:00		下白金ロコモ班
12日	木	ロコモダンス		柏台公民館		13:30		柏台ロコモ班
12日	木	茶話会		さくらの丘事務所		13:30		鶴沼班(各務原支部)
13日	金	ロコモ体操		西部ふれあいセンター		10:00		関支部
17日	火	歌と脳トレーニング		ケアハウスあかつき5階		13:00		関歌声脳トレ班
18日	水	いきいき筋トレ		三田洞東公民館		10:00		岩野田支部
19日	木	健康チェック		河西班会(会員さん宅)		13:15		北山東山支部
21日	土	歌声		岩野田小ふれあいルーム		14:00		岩野田支部
23日	月	いきいき筋トレ		岩野田北公民館		10:00		岩野田支部
24日	火	ロコモダンス		虹ヶ丘公民センター		10:00		虹ヶ丘ロコモ班
24日	火	ロコモダンス		下白金公民センター		13:00		下白金ロコモ班
26日	木	いきいき筋トレ		岩野田公民館		10:00		岩野田支部
28日	土	歌声		岩野田小ふれあいルーム		14:00		岩野田支部
8月4日	土	健康まちなか歩き		岐阜公園案内所集合		10:00		岩野田支部
6日	月	毛細血管の話		清住公民館		13:30		清住班(各務原支部)
10日	金	ロコモ体操		西部ふれあいセンター		10:00		関支部
14日	火	いきいき筋トレ		岩野田北公民館		10:00		岩野田支部
18日	土	歌声		岩野田小ふれあいルーム		14:00		岩野田支部
21日	火	いきいき筋トレ		三田洞東公民館		10:00		岩野田支部
21日	火	歌と脳トレーニング		ケアハウスあかつき5階		13:00		関歌声脳トレ班
23日	木	いきいき筋トレ		岩野田公民館		10:00		岩野田支部
23日	木	骨密度&健脚度測定		さくらの丘事務所		13:30		各務原支部
25日	土	歌声		岩野田小ふれあいルーム		14:00		岩野田支部
27日	月	いきいき筋トレ		岩野田北公民館		10:00		岩野田支部
28日	火	ロコモダンス		虹ヶ丘公民センター		10:00		虹ヶ丘ロコモ班
28日	火	ロコモダンス		下白金公民センター		13:00		下白金ロコモ班

※都合により、内容等変更がある場合もあります。  
 ※参加ご希望の方は、連絡先：058-244-3522まで連絡をお願いいたします。  
 ※藍川「ほっとはうす」の予定は、「ほっとはうすたより」をご参照下さい。(藍川地域に配布)  
 ※その他、各地域発行のお知らせ・案内をご参照下さい。

# 健康レシピ

No.49

## ～夏野菜で水分をしっかり摂りましょう～

夏を健康に乗り切るポイントのひとつは『こまめに水分を摂ること』です。夏野菜には夏バテ予防に有効なビタミンB1、ビタミンC、カルシウムなどのミネラルが豊富で夏場に欠かせない水分をたくさん含んでいます。きゅうりはパリッとした歯ごたえが美味しく、サラダの具材や漬物にして楽しめる野菜です。また豊富に含まれるカリウムは体内の余分な塩分を排出するはたらきがあり、体内の水分量を調節したり、むくみ解消も期待できます。また体を冷やす効能から、体が火照る暑い夏には食事に取り入れたい食品です。今回はアレンジメニューでよりきゅうりの活躍の場を増やしてみました。



## メインにも出来るきゅうりレシピ

### ～カレーの風味が食欲をそそります～

#### ★きゅうりと牛肉のカレー炒め

エネルギー202kcal 塩0.7g



#### ★Point★

きゅうりは過熱しすぎないようにしましょう

#### 〈材料〉

きゅうり……………1本  
 牛もも薄切……………100g  
 玉葱……………1/2個  
**【A】**  
 カレー粉……………小匙1/4  
 塩……………少々  
 にんにく……………1かけ  
 サラダ油……………大1  
**【B】**  
 カレー粉……………小匙1  
 砂糖……………小匙1  
 塩……………小匙1/8  
 醤油……………小匙1

#### 〈作り方〉

- ①【A】を牛もも肉に、もみ込み下味をつける
- ②きゅうりは縦半分、1cm厚さの斜め切りに切る
- ③フライパンにサラダ油、みじん切りしたにんにくを加え香りをだす
- ④①を加え火を通し、さらに縦1cmにスライスした玉葱を炒める
- ⑤食材に火が通ったら、きゅうり、【B】を加えさっと炒める

### ～酸味を利かしてさっぱりいただきます～

#### ★いかときゅうりの胡麻酢炒め

エネルギー230kcal 塩1.5g



#### ★Point★

水っぽくならないように調味料を加えたら手早く炒めます

#### 〈材料〉

するめいか……………1パイ  
 きゅうり……………2本  
 サラダ油……………大匙1  
 すりごま……………大匙1  
 酢……………大匙1  
 醤油……………大匙1/2  
 みりん……………大さじ1  
 ごま油……………小1

#### 〈作り方〉

- ①するめいかはワタと骨を取り除き、胴体は輪切り、足は長いものは食べやすい大きさに切る
- ②すりごま、ごま油以外の調味料を合わせておく
- ③きゅうりはすりごまなどでたたき、大きいものは手でちぎる
- ④フライパンにサラダ油を熱し、するめいかを炒め、いったんフライパンから取り出す
- ⑤ごま油をフライパンで熱し、きゅうりを加え、さっと炒める
- ⑥取り出したイカを加え、調味料、すりごまを加える

みどり病院管理栄養士 和田 万代子