

9・10月 班会予定表

開催日	曜	テ	マ	場	所	時	間	開催支部・班
9月3日	月	お出かけ映画会		映画館（調整中）		調整中		コスモス班
8日	土	漢方薬の話		岩野田小ふれあいルーム		13:30		岩野田支部
10日	月	ロコモ体操		紅葉ヶ丘公民館		14:00		紅葉ヶ丘支部
11日	火	いきいき筋トレ		岩野田北公民館		10:00		岩野田支部
11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
11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	水	おしっこの話		北東部コミセン		13:30		三輪支部
13日	木	ロコモダンス		柏台公民館		13:30		柏台ロコモ班
13日	木	健康チェック		桜台公民館		14:00		桜台支部
14日	金	ロコモ体操		西部ふれあいセンター		10:00		関支部
15日	土	歌声		岩野田小ふれあいルーム		14:00		岩野田支部
18日	火	いきいき筋トレ		三田洞東公民館		10:00		岩野田支部
18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
20日	木	つながる力		ポポロの家		14:00		ポポロ班
20日	木	会員限定無料骨密度測定		こがねだ診療所		14:00		関支部
20日	木	脳トレ		さくらの丘		13:30		鶴沼班
22日	土	歌声		岩野田小ふれあいルーム		14:00		岩野田支部
25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
25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
27日	木	いきいき筋トレ		岩野田公民館		10:00		岩野田支部
27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
10月1日	月	健康チェック（みどり健康祭りの計画）		清住公民館		13:30		清住班
1日	月	森所長にたずねてガッテン！		上白金公民館		12:30		関支部
2日	火	ハイキングと食事会		調整中		調整中		コスモス班
9日	火	いきいき筋トレ		岩野田北公民館		10:00		岩野田支部
9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
9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
11日	木	ロコモダンス		柏台公民館		13:30		柏台ロコモ班
11日	木	健康チェック		桜台公民館		14:00		桜台支部
12日	金	ロコモ体操		西部ふれあいセンター		10:00		関支部
13日	土	健康まちなか歩き		三田洞弘法		10:00		岩野田支部
15日	月	健康チェック		紅葉ヶ丘公民館		14:00		紅葉ヶ丘支部
15日	月	エンディングノートを書く		永縄さん宅		13:30		那加班
16日	火	いきいき筋トレ		三田洞東公民館		10:00		岩野田支部
16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
20日	土	歌声		岩野田小ふれあいルーム		14:00		岩野田支部
22日	月	いきいき筋トレ		岩野田北公民館		10:00		岩野田支部
23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
23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
25日	木	いきいき筋トレ		岩野田公民館		10:00		岩野田支部
25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
26日	金	ロコモ体操		西部ふれあいセンター		10:00		関支部
27日	土	歌声		岩野田小ふれあいルーム		14:00		岩野田支部

※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.50

～この時期は～

まだまだ気温高く、残暑が厳しいですが季節は秋にうつっていきます。旬の野菜も夏野菜から秋野菜へ。夏の野菜が旬を終えるのは寂しいですが、9月は夏と秋の両方の旬を楽しめるとも言えます。またこれから旬を迎える秋の食材も取り入れられるので夏野菜と秋野菜を両方使って、カレーを作るのもおすすめです。

慢性的な疲れを取る栄養素はビタミンB群（B1は玄米・大豆・鶏肉、B2はレバー・イワシ・豚肉、B6はレバー・マグロ・カツオなど）です。ビタミンB群だけでなく、ビタミンCもタンパク質の合成に必要な栄養素で、疲れを取るだけでなく、ストレスの解消にも役立つ栄養素です。

まだまだ残暑も続いています。冷んやりしたおかずや疲れが飛ぶスタミナのつく料理をご紹介します。



15分で作れるレシピ ～2人分～

～エスニックな香りが食欲をそそります～

★春雨と夏野菜のサラダ

エネルギー295kcal 塩1.2g



★Point★

ミンチはむね肉塊を使用すると食べ応えが出ます

〈材料〉

- なす……………1本
- 鶏むねミンチ……………100g
- かぼちゃ……………80g
- 春雨……………60g
- 【A】
- ごま油……………大匙1
- にんにく……………小匙1
- 生姜……………小匙1
- 赤唐辛子……………1本
- 【B】
- オイスターソース……………大匙1
- 酒……………大匙1
- 塩コショウ……………少々
- ごま油……………小匙1

〈作り方〉

- ①なすとかぼちゃは長さ5cm程度の大きさに切る
- ②春雨は熱湯で2～3分茹で、水を切る、【B】のごま油で絡める
- ③フライパンに【A】ごま油、すりおろしたにんにく、生姜、輪切りにした赤唐辛子を入れ香りが出るまで熱したら①を加える
- ④③に鶏ミンチを加えバラバラになるようほぐしながら炒める
- ⑤塩コショウ以外の【B】の調味料を加えひと煮立ちさせ、②と和える
- ⑥塩コショウで味を調える

～生姜の風味がさっぱりとしています～

★かつおと夏野菜の冷菜

エネルギー150kcal 塩2.7g



★Point★

しっかり冷やすことがポイントです

〈材料〉

- かつお……………10切れ
- オクラ……………6本
- しし唐……………8本
- 生姜……………1片
- 豆板醤……………小匙1/2
- 酢……………70ml
- みりん……………大匙1
- 砂糖……………小匙1
- 醤油……………大匙2

〈作り方〉

- ①しし唐は竹櫛で穴をあけオーブントースターで3分焼く
- ②オクラは塩で板ずりしたあと沸騰した湯で1分茹でる
- ③生姜はすりおろし、すべての調味料を混ぜ合わせる
- ④①②のを加え荒熱を取る
- ⑤カツオを混ぜ合わせ冷蔵庫でしっかり冷やす

みどり病院管理栄養士 和田 万代子