

11・12月 班会予定表

開催日	曜	テ	マ	場	所	時	間	開催支部・班
11月5日	月	くすりの話		清住公民館		14:00		清住班
6日	火	調整中(各務原市出前講座)		清住公民館		13:30		コスモス班
8日	木	ロコモダンス		柏台公民館		13:30		柏台ロコモ班
8日	木	転倒予防の話		さくらの丘事務所		14:00		鷺沼班
9日	金	ロコモ体操		西部ふれあいセンター		10:00		関支部
12日	月	サルコペニアの話		永縄さん宅		14:00		那加班
13日	火	いきいき筋トレ		岩野田北公民館		10:00		岩野田支部
13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
13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
13日	火	血管の話		各務西組公民館		14:00		各務西組班
15日	木	ロコモ体操		生協虹の家		13:30		芥見南支部
15日	木	人間ドッグで健康管理を		長山公民館		14:00		長山班
17日	土	歌声喫茶		岩野田小ふれあいルーム		14:00		岩野田支部
19日	月	高齢者の食事		紅葉班公民館		14:00		紅葉ヶ丘支部
20日	火	歌と脳トレーニング		ケアハウスあかつき5階		13:10		関歌声脳トレ班
22日	木	いきいき筋トレ		岩野田公民館		10:00		岩野田支部
22日	木	健康チェック		河西さん宅		13:15		北山河西班会
22日	木	人間ドッグで健康管理を		諏訪山公民館		14:00		諏訪山班
24日	土	歌声喫茶		岩野田小ふれあいルーム		14:00		岩野田支部
26日	月	いきいき筋トレ		岩野田北公民館		10:00		岩野田支部
27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
27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
30日	金	ロコモ体操		西部ふれあいセンター		10:00		関支部
12月3日	月	脳トレとロコモダンス		清住公民館		14:00		清住班
4日	火	2019年手帳づくり・押し花		清住公民館		13:30		コスモス班
8日	土	健康まちなか歩き		ながら川ふれあいの森四季の森センター		10:00		岩野田支部
10日	月	忘年会		調整中		調整中		那加班
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
13日	木	ロコモダンス		柏台公民館		13:30		柏台ロコモ班
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	歌声喫茶		岩野田小ふれあいルーム		14:00		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		13:10		関歌声脳トレ班
22日	土	歌声喫茶		岩野田小ふれあいルーム		14:00		岩野田支部
27日	木	いきいき筋トレ		岩野田公民館		10:00		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.51

～実りの秋。食べすぎ注意～

今年の夏は猛暑が続き、特に食欲が落ちたのではないのでしょうか。夏が終わり、徐々に気温が下がるこの時期、夏に衰えがちだった食欲も復活し美味しく食事ができるうれしい季節です。

秋は様々な食物が実りを迎え、食欲が多いにそそられる季節です。「香りまつたけ、味しめじ」と言われますが、実際に、しめじにはうまみ成分であるアミノ酸が豊富に含まれ、その含有量はまつたけ以上。しかし、天然ものの本しめじのことです。めったにお目にかかれない希少価値のきのこ類で味わいは格別だそうです。旬を迎えるこの時期見かけたら試してみたいはいかがでしょうか。

低カロリーで食欲のアップするこの時期にきのこ類は量増しに最適です。今月は一般に出回っているぶなしめじとえのきで風味豊かな常備菜を考えました。様々なアレンジが可能です。ごはんにもぜたりスープにいれてもおいしいですよ。



◆きのこの常備菜作り方◆



〈材料〉

えのき……………1P
 しめじ……………2P
 サラダ油 ……大匙2
 醤油・みりん ……各大さじ2

〈作り方〉

◎フライパンにサラダ油を熱し、石づきを取り除いたきのこを炒め、しんなりしてきたら調味料を加え煮詰める
 ※保存期間は冷蔵庫で5日間程度

きのこの常備菜でアレンジレシピ

① ～バター風味ときのこのうまみがベストマッチ～

★きのこのパスタ

エネルギー607kcal 塩2.1g



〈材料〉

きのこ常備菜 ……大匙4杯
 バター ……10g
 スパゲティ……………100g

〈作り方〉

①鍋にたっぷりのお湯と1%の塩を加え、スパゲティを茹でる
 ②フライパンに常備きのこを分量通り加え、加熱する。
 ③②にゆで汁をお玉1杯加えよく混ぜ合わせ、ソースを作る
 ④ゆであがったスパゲティ、バターを加え絡める

★Point★

ゆで汁を加えて強火で混ぜソースっぽくすると本格パスタになります

② ～生姜やにんにくなど薬味を入れてもよし～

★オムレツきのこあんかけ

エネルギー228kcal 塩2.2g



〈材料〉

卵……………2個
 鶏がら顆粒 ……小匙1/2
 サラダ油 ……大1
 きのこ常備菜 ……大2
 水 ……50cc
 水溶性片栗粉……………適宜

〈作り方〉

①卵をほぐし、鶏がら顆粒を混ぜておく
 ②小鍋にきのこ常備菜、水を加え沸騰したら水溶性片栗粉でとろみをつける
 ③フライパンに油を敷き、卵をオムレツの形に焼く
 ④③にきのこあんをかけて仕上げる

みどり病院管理栄養士 和田 万代子