

# 食改

## みつばちゃん 知恵袋



これから収穫できる夏野菜を使った手早くできるレシピです。オクラやかぼちゃなど、他の旬の野菜も使ってみてもいいですね。

レモン汁につけてもおいしくお召し上がりいただけます。



### ポイント

ピーマンはビタミンA、Cが豊富な野菜です。ビタミンAは炒め物にすることで吸収率が高まります。夏野菜には体を冷やしてくれる効果があります。

### 夏野菜やきとり

#### 《材料(2人分)》

- 鶏もも肉 200g
- ピーマン 2個
- なす 1個
- きゅうり 1本
- トマト 1個
- 塩少々
- こしょう少々
- 焼肉のたれ お好みで
- サラダ油 適量



#### 《作り方》

- ① 鶏もも肉1枚は身の厚いところに切れ目を入れて、火が通りやすくする。一口大に切り、塩、こしょうをふる。
- ② ピーマンは種を抜いて1/4に切る。なすは輪切りにする。
- ③ サラダ油を入れたフライパンに、鶏もも肉を並べて、皮目からこんがり焼く。ピーマン、なすも焼く。
- ④ きゅうりを千切りして塩もみし、トマトは櫛型に切る。
- ⑤ ③で焼いた鶏もも肉と野菜、④で切った野菜を盛り付ける。お好みで焼肉のたれをつける。

## 地域包括支援センターです

- 問合せ 地域包括支援センター(保健福祉課内) ☎ 0778-47-8009  
 社会福祉協議会地域包括支援センター(今庄福祉センター2階) ☎ 0778-45-1170  
 // 河野支所(河野保健福祉センター1階) ☎ 0778-48-2260

### 地域ふれあいサロン、介護予防のつどい、健康体操教室が再開しました!

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため休止していた「地域ふれあいサロン」、「介護予防のつどい」、「健康体操教室」が6月から再開しました! いずれも、都合の良い時だけ参加できる介護予防活動です。参加される場合は、体温測定、マスク着用の上、ぜひお越しください。

#### 地域ふれあいサロン

各地区のサロンでは、開催月に応じて、さまざまな取り組みを行っています。町では以下の無料の講師派遣をしています。

運動普及	作業療法士などによる、転倒・骨折予防などを目的とした体操
口腔機能向上	歯科衛生士による、飲み込みや歯の相談、口の体操
認知症予防	地域包括支援センター職員などによる、認知症関係の講義と実技

\*各地区での内容や開催日などについては、各地区のサロン協力員または南越前町社会福祉協議会(☎ 0778-47-3767)までお問合せください。

教室名	会場	開催日(広報カレンダーに掲載)	講師
介護予防のつどい	南条保健福祉センター	月~金 13:30 ~ 15:30	看護師 など
	今庄住民センター	水曜日 13:30 ~ 15:30	
	ファミリーマート+ハーツ河野北前船主通り店	月曜日 13:30 ~ 15:30	
南条健康体操	南条地区公民館	月2回(金曜 14:00 ~ 15:00)	健康運動 指導士 など
タッピー体操クラブ	今庄住民センター	月1回(金曜 14:00 ~ 15:00)	
しおさい体操	糠公民館	月1回(木曜 10:00 ~ 11:00)	

\*体調不良の方(体温 37.5℃以上の発熱または平熱比 1℃以上、息苦しさ・強いだるさ、咳・のどの痛みなどの風邪症状がある方など)は、参加をご遠慮ください。

\*会場・日時は、事情により変更になる場合があります。

\*ご不明な点などは、地域包括支援センターまでお問合せください。