

# 食改

## みつばちゃん 知恵袋



まだまだ寒い季節ですが風邪をひいたりしていませんか？

今回は、旬の栄養たっぷりの春菊を使った簡単サラダをご紹介します。

### 春菊とツナのサラダ

《材料(4人分)》

- ・春菊……………1束
- ・ツナ缶……………1缶(80g)
- ・しょうゆ……………大さじ2
- ・すりごま……………大さじ2
- ・練りからし……………少々

#### 《作り方》

- ①春菊1束はさつと湯通ししてから水気を切り、5cm程度の長さに切る。
- ②ツナ缶はしっかりと油を切りほくしておく。
- ③Aを混ぜ合わせ、春菊とツナをあえる。



春菊は、ビタミンB群・C、鉄分やカルシウムなど、たくさん栄養素を含む代表的な緑黄色野菜です。特に、β-カロチンが非常に豊富に含まれていて、抗酸化作用や肌の老化を防ぐ美容効果もあります。

また、春菊の独特の香りは、自律神経に作用し胃腸の働きを促進して消化吸収をよくしたり、痰を止めて咳を鎮めたりする作用があります。



### ポイント

- ・もやしや白菜を加えるなどしてアレンジしてもおいしくなります。
- ・春菊はあまり茹ですぎないように。



## 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 Tel 47-8009
- 地域包括サブセンター(今庄) ☎ 45-1170
- 地域包括サブセンター(河野) ☎ 48-2260



### 「地域ケア会議」開催中

地域包括支援センターでは、平成26年4月より在宅で高齢者の方が抱える日常生活や介護等の問題について、医療・介護の専門職・行政職員などが集まり話し合う「地域ケア会議」を開催しています。

会議では、様々な見方で意見を出し合うことから、ケアマネジャーの実践力を高める機会となっています。また、話し合いを重ねてきた中で「足の痛みがあるために外出を控えている高齢者が多い」ことや、「認知症初期からの支援が難しい」などの課題が見えてきました。

今後、高齢者一人一人が抱える課題について話し合い、地域で支え合う体制づくりが提案できるように地域ケア会議を開催します。