



健康づくり応援通信 ③

小山果歩 管理栄養士



「誰でも出来る！失敗なしの時短・お手軽・簡単料理」を紹介します。普段料理を作らない人や、味付けに自信のない人だけでなく、お子さんにもおすすめです。マカロニの代わりにゆでうどんを使うので、茹でる時間を短縮できます。また、余ったシチューや、カレー、ミートソースでも美味しく作ることができます。

うどんで作る！シチューグラタン

- | | |
|------------------------|---|
| 【材料】(2人分) | 【作り方】 |
| うどん(ゆで)…………… 1/2 玉 | ①うどんを食べやすい大きさに切る。 |
| カボチャ(冷凍可)…… 40g | ②インゲンを2cmの長さに斜め切り、カボチャをスライスする。インゲン、カボチャ、ミックスベジタブルを耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。 |
| インゲン(冷凍可)…… 10g | ③グラタン皿に①②を入れてシチューをかけ、とけるチーズを散らす。 |
| ミックスベジタブル(冷凍)…………… 10g | ④オーブントースターで10分程度焼く。 |
| シチュー(レトルト)… 100g | |
| とけるチーズ…………… 20g | |



動画で確認

新しい生活様式(食事)では、「大皿料理は避けて、料理は個々に」とあります。衛生面だけでなく、1人分ずつ盛り付ければ、どれだけ食べたか分かり、食べすぎ防止に繋がります。



シチューグラタン

【栄養価】エネルギー 161kcal たんぱく質 6.8g 脂質 5.9g 食物繊維 1.2g カルシウム 48mg 鉄 0.6mg 食塩 0.5g

熱中時間 ⑫

NPO法人夢風車うかん

平成20年に設立された「NPO法人夢風車うかん」は、まちづくりを行う団体です。地域活性化や自然環境保全、また、イベント参加者が交流し、創造性や協働性を向上していくことを目的として、交流イベントの開催や情報発信など行っています。近年は、有漢地域まちづくり協議会と連携し、有漢地域への移住者の受け入れに力を投入しており、これまでに17世帯の移住サポートを行いました。

理事長の平山寿男さんは、「地域に移住者を受け入れる組織があることで、市との情報交換などを通じて移住・定住を考えている人が有漢地域について知ってもらえる機会になります。私たちの移住サポート活動によって空き家の売買・賃貸の話がまともれば地域に移住者が増え、地域の活性化につながると思います。市内の各地域で移住者を受け入れる仕組みができれば、少子化や過疎化といった問題の解決につながるのではないのでしょうか」と話しています。

有漢地域で空き家を所有し、売買や賃貸などの有効利用を考えている人は、「NPO法人夢風車うかん」へ情報提供をお願いします。

広報たかはしでは、市内で活動する文化・スポーツなどの団体やグループを紹介しています。広報紙上でアピールしたい団体・グループの代表者は秘書広報課までご連絡ください。

☎秘書広報課 ☎(21) 02110



空き家の周囲を清掃



空き家の障子を張り替え

べんがら あかがね

「ジャパンレッド」発祥の地 - 弁柄と銅の町・備中吹屋 - ④

日本遺産記念イベントを開催

日本遺産に認定された「ジャパンレッド」の意義と内容を知ってもらうために記念イベントを開催します。

- 日時** 令和3年1月30日(土)午後2時～4時
場所 高梁総合文化会館大ホール
内容 基調講演や認定ストーリーの紹介、パネルディスカッションなどを行います。
定員 200人(参加費無料)
問い合わせ 高梁市日本遺産推進協議会事務局

おもてなしガイド養成講座 受講生を募集

観光客を温かく迎えるためのガイドの基礎を学ぶ講座を開催します。

| 日程 | 内容 | 場所 |
|----------|-----------------|----------------------|
| 1月23日(土) | 開講式、オリエンテーションなど | 高梁市図書館4階多目的室 |
| 2月6日(土) | 講座 | 市役所3階大会議室 |
| 2月13日(土) | | |
| 2月27日(土) | 吹屋での実地研修、修了式 | ラ・フォーレ吹屋ばんやんカントリーハウス |
| 3月6日(土) | | |

応募条件 5回全てに参加できる人

定員 40人(先着順)

参加費 無料

問い合わせ・申し込み (株)リョービツアーズ

☎086-201-1150 ☎086-234-1156

✉sales1@ryobi-tours.jp



☎高梁市日本遺産推進協議会事務局(日本遺産・歴まち推進室) ☎(21) 0257



成羽病院通信 ⑨

☎成羽病院 ☎(42) 3111

栄養指導の流れ

- ①主治医、看護師に相談**
まずは診察を受け、医師に相談してください。診察時に予約日程の調整をします。
- ②初回指導**
生活習慣や食事内容をお聞きし、一人一人の生活スタイルに合った具体的な方法をお伝えします。時間は30分～50分程度です。
- ③継続指導**
相談の内容によっては、取り組み状況を確認しながら継続的に指導を行えます。時間は20分～40分程度です。



塩分を控えるように言われたがどうしよう
血液検査の数値が悪かったけど何を食へれば良くなるの？
言われた通りに食べているけど良くならない

成羽病院には、「食欲がなくなってきた」「むせるようになった」など、食事に関するお悩みが多く寄せられています。健康診察を受けたときなどに「食事に気を付けましょう」と言われることは多いですが、具体的な方法がわからなくて悩むことがあるのではないのでしょうか。そんなときは、主治医、看護師にご相談ください。医師の指示のもと、管理栄養士が栄養指導を実施しています。

食事のお悩みを解決します

成羽病院栄養室 池田三根