



～～地区の伝達講習会を実施しました～～

まだまだ肌寒い今日この頃、いかがお過ごしでしょうか。食改では地区の高齢者に呼びかけ、シニアカフェと称して、認知症や低栄養予防のためのクイズや簡単料理の紹介、健康紙芝居で楽しいお勉強会(教室)を開きました。今回は12月と1月(1月は新型コロナ感染症拡大防止のため、各家庭訪問)に3地区で行い、普段理解していることでも改めて学んでみて、繰り返し学ぶことの重要性を再認識したとの参加者の声が聞かれました。

フレイル予防?
今からでも遅くはない!
筋力や体力をつけよう!

参加者の様子・・・

徳宿本郷地区



なるべく薄味に
してるけど
たくさん食べて
いるかも!?



バランスか～
好きな物ばかり
食べてるかも!?反省…



実際にある青森の
料理はどれかな?
う～ん…



鳥栖地区

たんぱく質の食べ物
が少なかったかな?
簡単レシピで作って
みよう!



当間地区

早速、47都道
府県のクイズ
で頭をリフレ
ッシュする
ぞ!



ツナと小松菜のごま昆布炒め (4人分)
ツナ缶・・・小2缶 (140g)
大根・・・10cm (200g)
小松菜・・・1袋 (200g)
もやし・・・1袋 (200g)
生姜・・・2かけ(チューブなら小さじ1)
すりごま・・・大さじ2
塩昆布・・・大さじ2
1人分 140kcal たんぱく質 9.3g



<作り方>

- ①大根は細切り、小松菜はザク切り、生姜は千切り、もやしはさっと洗う。
- ②フライパンにツナを油ごと入れ、大根から炒め始める。しんなりしたら小松菜、もやし、生姜を加え、さらに炒める。
- ③しんなりしたら、すりごま、塩昆布を混ぜ、さっと炒めて火を止める。