



楽しく栄養だより



2020年2月号

余暇とはご自分が心地よいと感じる時です。
興味を持って取り組んでいることはありますか？
運動習慣を組み合わせた活動がおすすめです。



冬期間は感染症が流行しやすいです。正しい手洗いをこまめに行い、感染症を予防しましょう！！



資料：(公社)日本食品衛生協会「平成26年度食品衛生指導員巡回指導資料」をもとに作成

発行：高齢者包括支援センター（大曲庁舎内）
TEL：0187-63-1111（内線 169）
東部（中仙庁舎内）TEL0187-56-7125
西部（西仙北庁舎内）TEL0187-87-3970

余暇活動の例

1 テレビを見たり、ラジオ聞いたりする



2 新聞、雑誌、物語などの本を読む

3 小物作りなど、裁縫をする



4 和歌や俳句、習字など趣味の会等の活動をする

5 農作物や花の栽培、収穫をする



「余暇活動を取り入れた運動習慣を身につける」
老化は誰にでも訪れる身体の変化です。いくら食生活に注意しても身体は加齢とともに衰えてしまいますが、老化を遅らせることはできます。老化を遅らせるには普段の生活で余暇を楽しむことが大切です。生活に楽しみを作り、意欲をもって毎日を過ごしてみませんか。

老化を遅らせる！食生活指針 その10

☆おいしい 簡単な缶詰料理☆

～さんまとニラのかば焼き丼～

材料（2人分）	作り方
<p>●さんまの蒲焼缶 1缶（100g）</p> <p>●卵 2個</p> <p>●ニラ 1束</p> <p>●ごはん 茶碗2杯分</p> <p>調味料</p> <p>A { 酒 大さじ3 みりん 大さじ1 砂糖 小さじ1 しょう油 大さじ1</p> <p>サラダ油 大さじ1/2</p>	<p>①さんま缶はほぐしておく。（汁も一緒に）</p> <p>②ニラは3cm長さに切っておく。</p> <p>③フライパンにサラダ油を入れて、ニラを炒め、しんなりしたら①のさんまを入れてさらに炒める。</p> <p>④③に調味料Aを入れて煮立たせ、溶きほぐした卵2個を回し入れ、ふたをする。卵が半熟状態になったら火を止め、ご飯をよそった器に盛る。</p>

