

★ 今が旬の食改さん(食生活改善推進員)レシピ ★

クリーミー白和え(4人分)

<材 料>

- ほうれん草 1束(200g)
- 人参 40g
- 絹ごし豆腐 1/2丁(150g)
- 乾燥ひじき 6g
- かつお節 1袋(5g)
- **A** 味噌 小さじ 2+2/3(16g)
- 練りごま 大さじ 2/3(9g)
- 砂糖 小さじ 1(3g)
- フレッシュクリーム 1個
(コーヒ用生クリーム) (5cc)



<作り方>

- ①ほうれん草:茹でて2cm幅に切る
人参:細切りにして茹でる
乾燥ひじき:たっぷりの水で戻し、ゆがく
- ②茹でて水を切った豆腐とAをミキサーにかける
- ③ボウルに①と②を入れ混ぜる
- ④盛り付け時に、かつお節を散らす

各食材しっかり
水を切る



冬こそスポーツ

作のり

猫はこたつで丸くならないっ!



ギックリ腰と汗冷えて風邪引く。
ダブルショック



冬場の突然の運動
は大ケガのもと!
十分なウォーミング
アップを!



イベント

● めざせ健康長寿! inのべおか!

2月24日(月・祝) 13:30~15:30 延岡総合文化センター大ホール

パネルディスカッション:「上手な医療のかかり方について」

榎本雄介氏(延岡市医師会理事) 川野武文氏(ラジオパーソナリティー)
坂井淳子氏(アナウンサー)

特別講演:「がん治療から10年ー私のこれまでとこれからー」

原 千晶 氏(「よつばの会」代表、女優、タレント)



参加費無料・申し込み不要

問い合わせ先:延岡市健康長寿のまちづくり課 Tel 22-7088

● ささえ愛隊サポーター養成講座『認知症とオーラルフレイル』

・3月4日(水) 19:00~20:30 延岡市社会教育センター 1F 研修室1

参加費無料・申し込み不要 問い合わせ先:ささえ愛隊事務局 Tel 29-2536

● 第11回どんだけ健康会(予定)

・6月7日(日) カルチャープラザのべおか・延岡市社会教育センター



NPO 法人のべおか健寿ささえ愛隊 隊員募集中!

ささえ愛隊は、「健康長寿のまちづくり市民運動」を応援するボランティア団体です。

☆健康イベント「どんだけ健康会」の企画や運営 ☆情報誌「どんけん」やHPの制作

☆「サポーター養成講座」の主催 ☆FMのべおか「どんけん」による情報発信

健康情報をいち早くキャッチできるよ!!一緒に活動しませんか!!



Tel & Fax 29-2536 メール nobeoka-sasaeai@rice.ocn.ne.jp
ホームページ http://nobeoka-sasaeai.com

