

中部地域
の情報

ええな通信

December

R5年
12月

【お問い合わせ先】

北秋田市中部地域包括支援センター

電話：0186-67-6807



寒さも一段と強まり、一晩で一面の銀世界、例年とは少し違う気候にちょっと戸惑う今日この頃。いかがお過ごしですか？

年の瀬の準備で忙しくなる12月……合間に「プリバ」と「まちかどカフェ」で気分転換しませんか？今年もあとわずか皆さんにとってこの一年はどんな年でしたか？体調にはくれぐれも気を付けて2023年を締めくくりましょう。



私こんなに足
上がるのよ♡

ことぶき荘
ﾌﾘﾍﾞ



森吉公民館
ﾌﾘﾍﾞ

♪あなたがたどこさ♪
リズムに合わせて手渡し！

『エリンギのんにくバター炒め』 ●材料(4人分)エリンギ1パック・にんにく1かけ・パセリみじん切り小さじ2・バター・塩 ①エリンギ斜め7mm厚さに切る。にんにくみじん切り。②フライパンにバター大さじ1を溶かしエリンギと塩小さじ1/3入れ少し焼き色が付くまでじっくり炒める ②にバター大さじ1/2 とにんにくを加え香りが出たらパセリを加えさっと混ぜ合わせる ※バターと塩はお好みで調整してネ




深呼吸で吸って(4秒)～
吐いて(8秒)～「ふーうー」

健康運動指導士
高橋先生

合川公民館
ﾌﾘﾍﾞ

【12月・1月の予定】 10:00～11:30 お待ちしております

場所	ことぶき荘	合川公民館	森吉公民館
心と体の健康教室 プリバ	12/12(火)	12/25(月)	12/14(木)
	1/9(火)	1/22(月)	1/11(木)
まちかど カフェ	12/19(火)		12/21(木)
	1/23(火)		1/25(木)



Merry Christmas
森吉公民館
まちかどカフェ





えんげ
今回は嚙下（飲み込み）がテーマ！誤嚙には十分注意を…。
ごえん


実際にジュースにとろみを付けてみました。とろみの調整が難しく水まんじゅうのように固まってしまった人もいてびっくり！最後はおいしく頂きました（*_^*）





ことぶき荘
まちかどカフェ

すごいぞ!!『キノコ』 Part.2 

ぶなしめじ  しじみの5倍の「オルニチン」が入っている。アルコール分解だけでなく お肌のくすみや肌トラブルにも効果あり（うれしいですね～）

エリンギ  「カリウム」が多いので体内の不要な塩分を排出しむくみを解消。中性脂肪の吸収も抑える働きがある。ダイエット効果 **大** です。切り方次第でホタテやアワビのような食感が楽しめますよ。

きくらげ  「カルシウム」が豊富で骨や歯の為に摂りたい食材。その「カルシウム」の吸収を助ける「ビタミンD」も多く含む。「ビタミンD」は動物性たんぱく質と組み合わせると「鉄」の吸収率がアップする。八宝菜でダブルのパワーをGET!!

ヤマブシタケ  アルツハイマー型認知症の特効薬として注目されている。他の「きのこ」では摂取できない「ヘリセノン」は脳を活性化する成分がたくさん入っている。スープなど汁物がオススメですよ。（あったまるう～）



どんな料理にも取り入れやすい『きのこ』で動脈硬化や高血圧予防をしましょう

皆様、今年一年大変お世話になりました。くる年もよろしくお祈いします よいお年を。

～ 中部地域包括支援センター 職員一同 ～

