

# すこやか倶楽部のご案内R5.10月号

各講座  
無料です

札幌市より委託を受け、運動や認知症予防、栄養、口腔、生活習慣病予防等  
前田・稲積地区 65歳以上の方を対象に介護予防講座を開催中です！初めての方も  
お気軽に **介護予防センターまえた 685-3141** までお申込み下さい。

日時	会場	内容
11/7(火) 10:00~11:00	手稲つむぎの杜 地域交流スペース (前田2条10丁目)	ヤクルト・オンライン工場見学 ～工場からインターネット生中継でご案内～ 協力：札幌ヤクルト販売 株式会社の皆様 他 定員：25名 (〆切：11/6)
11/9(木) ※13:30~15:00 (受付13:15~)	同上 	気になる中性脂肪とコレステロール 協力：家庭医療クリニック 管理栄養士 小玉氏 定員：25名 (〆切：11/7)
11/13(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	耳つぼでリラックス 講師：ゆゆた工房 鷺見 未織様 定員：20名 (〆切：11/10)
11/16(木) 10:00~11:00	前田会館 (前田6条11丁目)	知っておきたい介護保険 講師：溪仁会在宅ケアセンターつむぎ 主任介護支援専門員 向山氏 定員：30名 (〆切：11/14)
11/27(月) 10:00~11:00	稲積記念会館 (前田5条5丁目)	簡単・絞り染め体験と リズム体操♪ 定員：20名 (〆切：11/22)
11/30(木) 10:00~11:00 ※11/23の振り替えです	前田中央会館 (前田8条11丁目)	要介護につながる 病気の知識 <<脳卒中>> 講師：ダスキンヘルスレント札幌北 ステーション 成田様 定員：35名 (〆切：11/29)

## オンライン体操「スマイルフィットネス」



日時：① 11月2日(木)10:00~11:00

② 11月20日(月)10:00~11:00

・セラバンドを使った体操の他、脳トレや  
口腔体操等を行います  
・参加される時には、初回のみ開催日  
の2~3日前までにお申込み下さい

# 健康レシピ < 鮭とかぼちゃの豆乳グラタン >



旬の食材でたんぱく質もしっかり！

## ●材料：2人前

- ・鮭(生) 2切れ(160g)
- ・ふり塩(2つまみ、0.6g)
- ・玉ねぎ 1/2玉
- ・しめじ 1/3房
- ・かぼちゃ 80g
- ・バター 20g
- ・小麦粉 大さじ1と1/2
- ・塩・こしょう 少々
- ・味噌 小さじ2
- ・豆乳 200mL
- ・ピザ用チーズ 40g
- ・乾燥パセリ 少々

## ●作り方

- ①鮭は塩をまぶし、10分ほど置く、水分をふき取り、4等分に切る。玉ねぎは薄切り、しめじは石月をとってほぐしておく
- ②かぼちゃは一口大に切り、耐熱ボウルに入れてラップをかけた電子レンジ600wで4分間加熱する
- ③フライパンにバターを中火で溶かし、鮭・たまねぎ・しめじをしんなりするまで炒める
- ④弱火にし、小麦粉を入れて2分程焦げないように炒める
- ⑤よく混ぜ合わせながら豆乳を3回にわけて入れる
- ⑥塩こしょう、味噌、かぼちゃを入れてとろみがつくまで中火で煮る
- ⑦耐熱皿に⑥を入れ、チーズとパセリをかけ、トースターで焦げ目がつくまで5分程焼く



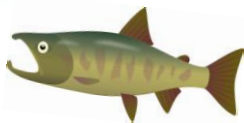
1人分の栄養価 I補給 - 351kcal

蛋白質	28.9g	食物繊維	2.9g
塩分	2.3g	カルシウム	177mg



旬の注目食材！～栄養素と期待される効果～

### 鮭



- ・蛋白質
- ・不飽和脂肪 (DHA・EPA)
- ・アスタキサンチン

動脈硬化予防  
老化予防  
疲労回復効果

### かぼちゃ



- ・βカロテン
- ・ビタミンE
- ・カリウム

抗酸化作用  
免疫機能低下予防  
動脈硬化予防

### しめじ



- ・食物繊維
- ・ビタミンB2
- ・ビタミンD

便秘解消  
肥満予防  
動脈硬化予防

※つむぎギャラリーに展示する昭和の写真募集中です！  
ご協力を宜しくお願いします。

手稲家庭医療クリニック 管理栄養士 小玉 加奈子

LINEで  
繋がろう！

LINEアプリのQRコードでこちらを読み取り ⇒ 友達登録 ⇒  
画面左上のグレーの星マークをクリック ⇒ トークを押して  
コメントして頂くと登録が完了になります。

その後は申込・連絡などがLINEで出来て便利です♪



参加申込・ご相談はこちらへ

※川柳コーナーは次月に延期です。ご了承願います。

札幌市手稲区介護予防センターまえだ  
手稲区前田2条10丁目1-7(手稲つむぎの杜内)



011-685-3141

吉田 金山