

# すこやか倶楽部のご案内

## R8年2月号

前田・稻積地区の65歳以上の  
皆様お待ちしております!!



日時	会場	内容
3/3(火) <u>10:00~11:30</u>	手稻つむぎの杜 (前田2条10丁目)	今から出来る!美味しい骨太食習慣 いつもの献立に一工夫 講師:家庭医療クリニック 管理栄養士 國井様 定員:20名 メ切:3/2 ※持ち物 電卓
3/9(月) <u>10:00~11:00</u>	稻積記念会館 (前田5条5丁目)	懐かしい話をしよう!~回想法~ 持参物:思い出の写真、音楽、本、生活用品など1品 定員:30名 メ切:3/6
3/19(木) <u>10:00~11:00</u>	前田会館 (前田6条11丁目)	イスヨガ 講師:インストラクター 小山 有希子様 定員:25名 メ切:3/18
3/23(月) <u>10:00~11:00</u>	稻積記念会館 (前田5条5丁目)	介護保険のお話 講師:ケアプランセンター渓仁会西 介護支援専門員 定員:30名 メ切:3/19
3/26(木) <u>10:00~11:00</u>	前田中央会館 (前田8条11丁目)	楽しい脳トレと体操の会 定員:35名 メ切:3/25

## ZOOMでオンライン体操♪『スマイルフィットネス』

接続方法は事前にお伝えしますので安心!身体を動かしたい方、お待ちしています♪

- 3月10日(火) 各日:10~11時
- 3月31日(火) ※初回のみ申込必要



自宅で体操  
出来るのも  
いいね!

### 介護予防センターまえだでは、以下の業務も実施しています。

- ◎高齢者の身近な相談窓口として、電話、来所、訪問にて相談をお受けし、地域の介護予防活動の紹介、介護保険の説明などを行っています。
- ◎介護予防活動が自主的に継続されるよう、地域の運動自主グループ、サロン、老人クラブ、町内会等の支援を行っています。 お気軽にご相談ください。

★札幌手稲区介護予防センターまえだ 685-3141

今月の健康レシピ

# 鶏と野菜のレモン鍋

柑橘の酸味を上手に使って、  
血糖上昇予防&減塩！！

●材料:2人前

・鶏肉(もも皮なし)	200g
・豆腐(1/2丁)	150g
・えのき(1/2パック)	50g
・長ネギ	1本
・小松菜	1束
・レモン	1玉
・水	800ml
・鶏がらスープの素	大さじ1
・塩麹	大さじ1
・にんにく(すりおろし)	小さじ1
・しょうが(すりおろし)	小さじ1
・黒コショウ	適宜

★レシピのポイント★

- ・酢やレモンの酸味は、消化をゆっくりとなる働きがあり、血糖値が急激に上がりにくくなることが期待できます！！
- ・酸味は料理の塩味を感じやすくさせる効果があるため、味の物足りなさを補ってくれる効果もありますよ。

監修:手稲家庭医療クリニック 管理栄養士 小玉 加奈子

●作り方

- ①鍋にAを合わせて一煮立ちさせる
- ②鶏肉は一口大、豆腐は食べやすい大きさに切る
- ③えのきは根元を切りほぐす、長ネギは斜め薄切り、小松菜は3cmに切る
- ④①が煮立ったら、鶏肉のアクを取り加熱、蓋をして弱火で5分程煮る
- ⑤豆腐、きのこ、野菜を入れ火が通るまで煮て、輪切りのレモン、黒こしょうをふる



1人分の栄養価

- ・エネルギー - 246kcal
- ・蛋白質 27.0g
- ・塩分 3.0g

## 血糖値をあげにくくする鍋の工夫！

Point!

①主食にごはんを食べる場合は、〆のぞうすいやめん類など、翌日に楽しみましょう！



②スープやつけだれとして、酢、柑橘(ゆず、レモン)など酸味を利用する



ひと仕事ホッピ一息  
コーヒータイム

珈琲が至福の時を連れてくる

砂糖はおいくつ聞いたりした喫茶

ゴメンネと言えて美味しい  
コーヒーに

珈琲が苦手な彼とカフェに寄る

ドリップがたぐみの技で香り立つ

拘りの珈琲インスタントだが

院内のカフェの香りに  
誘われて

ホッとする川柳のご応募頂き  
ありがとうございます。  
次回のお題は、「ランチ」です。  
2月20日〆切です。  
ご応募お待ちしております♪

## 健康川柳

—珈琲—

LINEで  
繋がろう！



LINEアプリ QRコードを読み取り ⇒ 友達登録  
⇒ 画面左上 グレーの星マークをクリック、  
⇒ トークを押し コメントを送ると繋がります。  
申込・連絡がLINEで出来て便利です♪



参加申込・ご相談はこちら

## 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

(不在の場合もありますので、留守電  
にメッセージをお願い致します)



吉田 金山