

耳よりお達者情報

☎ 包括ケア推進課 ☎ 34-3296

彩りも一品

【協力】
島田市健康づくり
食生活推進協議会



今月は、優しい甘さで、鮮やかなオレンジ色の「ニンジンのスープ」を紹介。ニンジンに含まれるβ-カロテンは、視力向上、老化抑制やがん予防への効果が期待されます。

【材料】4人分(1人分 132kcal)

- ニンジン 2本
- タマネギ 2個
- コンソメキューブ 1個
- バター 20g
- 牛乳 300
- 塩・コショウ 少々
- パセリ 少々

- ①ニンジンは薄い輪切りにする。
- ②タマネギを薄く切る。バターを溶かした鍋に、タマネギを入れて軽く塩を振る。①を加え、じっくり炒める。
- ③材料がかぶるくらいの水を入れ、煮立ったらアクを取り、コンソメを入れて20分ほど煮る。
- ④ニンジンが箸でつぶせるくらいになったら、牛乳200ccを加えてブレンダーやミキサーで滑らかにする。
- ⑤残りの牛乳を加え、好みの固さにのばす。ひと煮立ちさせ、味が足りなければ塩・コショウを加える。
- ⑥⑤を器に盛り、パセリを散らす。

g-sky 76.5 FM島田 エフエムしまだ

「サイマル放送」なら、インターネットを使ってパソコンやスマートフォンでラジオを聴くことができます。詳しくはQRコードから。

元気・脳力アップ塾(金谷地区) 参加者募集

▶「しまトレ」やレクリエーション・講座などを通して、楽しく仲間作りをしながら介護予防を学びます。

とき／6月24日、7月1日・8日・15日・29日(全て木曜日)
午前9時30分～11時30分

ところ／金谷北五和会館(福用)

対象／60歳以上の市民

定員／14人(定員を超えた場合は抽選)

申込料／500円

持ち物／飲み物、筆記用具、タオル、運動のできる服装、室内用運動靴

申し込み／6月4日(金)までに、電話またはファクスで島田市レクリエーション協会へ

☎島田市レクリエーション協会 ☎・FAX 36-3631

【高齢者相談】☎・ところ/各高齢者あんしんセンター(地域包括支援センター)	
月～金曜日(祝日は除く)	8:30～17:15
高齢者あんしんセンター 第一 老人保健施設「アポロン」内	☎ 33-0882
高齢者あんしんセンター 第二 保健福祉センター「はなみずき」内	☎ 34-3240
高齢者あんしんセンター 六合 六合公民館「ロクティ」内	☎ 32-9699
高齢者あんしんセンター 初倉 初倉地域総合センター「くらら」内	☎ 30-0617
高齢者あんしんセンター 金谷 金谷北地域交流センター内	☎ 45-5610
高齢者あんしんセンター 川根 市役所川根支所内	☎ 58-0321