

### 脳健康度テスト

▶ 認知症に関する脳の5つの機能をテストします。脳の得意・不得意を知り、認知症予防に役立ててみてください。

とき／5月11日(木) 午前10時～11時15分

ところ／保健福祉センター 研修室(3階)

対象／65～84歳以上の市民(経験者の場合は、前回から1年以上経過している人)

定員／20人

持ち物／眼鏡(必要な人)

申し込み／5月10日(水)までに、電話で問い合わせ先へ

【結果説明会】

とき／5月30日(火) 午前10時～11時

ところ／保健福祉センター 研修室(3階)



ほうれん草の茎と鶏肉炒め

【協力】島田市健康づくり  
 食生活推進協議会

今月は、ほんのり甘辛い味付けの「ほうれん草の茎と鶏肉炒め」を紹介します。

ほうれん草は、カリウム・鉄・ビタミンA・ビタミンCが豊富。貧血や高血圧などの予防に、効果があるといわれています。また鶏ムネ肉には筋肉・内臓・皮膚・髪の毛などを作るために必要なたんぱく質や、エネルギー代謝を助けるビタミンB群が、バランス良く含まれています。

塩こうじの量は好みで。小さじ1と1/2を入れても、おいしく仕上がりますよ。

【材料】4人分(1人分約198kcal)

●ほうれん草(茎)	2束	●酒	大さじ1	} ④
●鶏ムネ肉	250g	●しょう油	大さじ1	
●塩	適宜	●塩こうじ	小さじ1	
●片栗粉	小さじ1		～1.5	
●サラダ油	大さじ1			

- ①ほうれん草の茎を3cm程度に切る。
- ②鶏ムネ肉を筋繊維に沿って細切りにする。
- ③④で②に下味を付けてから、片栗粉で和えて10分間置く。
- ④フライパンにサラダ油と③を入れ、中火で炒める。
- ⑤肉に火が通ったら①を入れて軽く炒め合わせ、塩で味を整える。

【5月の高齢者ふれあい事業】⑧包括ケア推進課	
ところ／保健福祉センター はなみずき	
教室名／開催日／時間	
大正琴を楽しみましょう	2日(火)・9日(火)／午後1時～3時30分
ビーズ細工で楽しむおしゃれ ※要予約	8日(月)・17日(水) 午前9時～正午
みんなで楽しく歌いませんか	8日(月)／午前10時～11時30分
ペタンクを楽しみましょう	9日(火)／午前9時～正午
絵手紙を書こう	10日(水)／午前10時～正午
みんなで体を動かしましょう	11日(木)／午後1時30分～3時
手芸の日、何を作るかお楽しみ	12日(金)・26日(金)／午前10時～正午
ヨガで心と体をリフレッシュ	15日(月)／午前10時30分～11時45分
美しい「詩歌」を吟じて健康づくり	16日(火)／午前10時～11時30分
健康は足の裏から	18日(木)／午後1時30分～3時

g-sky76.5 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から。

