



夏野菜の豚汁

豚肉には、たんぱく質の他に「疲労回復のビタミン」と呼ばれているビタミンB1も豊富に含まれています。また、水分やカリウムを多く含む夏野菜には、水分を補いつつ、カリウムの利尿作用で熱を持った体を冷やしてくれる働きもあります。組み合わせて食べやすい汁物にすることで、上手に夏バテを防止していきましょう。



● 材料(4人分)

・豚こま切れ肉	100g
・オクラ	4本
・ミニトマト	6個
・パプリカ	60g
・細ねぎ	少量
・だし汁	600ml(3カップ)
・酒	大さじ2
・みそ	大さじ2

● 作り方

- ①細ねぎを1mm幅に切り、オクラは輪切りにする。ミニトマトは半分、パプリカは1～2cm角、豚肉は1cm幅に切る
- ②鍋にだし汁、酒、豚肉を入れ混ぜ、中火にかける
- ③煮立ったらアクを除き、パプリカ、オクラの順に加え、好みの加減に火を通す
- ④ミニトマトを加え、みそを溶き、煮立つ直前で火を止める
- ⑤器に盛り、細ねぎを散らす

1人分 ◎エネルギー65kcal ◎食塩相当量1.4g ◎たんぱく質7.7g

監修：健康づくり課（管理栄養士）



一般介護予防事業

映画「オレンジ・ランプ」 上映会



9月の「世界アルツハイマー月間」に合わせて、映画上映会を行います。39歳で認知症と診断された夫とその妻の実話をもとに描く、夫婦の希望と再生の物語。「認知症と共に生きていくこと」「認知症になっても安心して暮らせる社会」について、考えてみませんか。※字幕付き

日 時：9月4日(木) 14時～16時

(開場13時30分)

会 場：クレアこうのす小ホール

対 象：市内在住で認知症について学んでみたい方

定 員：180人(先着順)

費 用：無料

申込み：不要

問合せ：介護保険課(内線2686)



市 HP