

# 9月号 おでかけ通信



介護予防センター本通

発行:令和8年8月



お元気マップで  
おでかけ先を探してね♪

## 食改さんがやってきた!!

### ～講話と簡単調理で楽しく健康づくり～

食生活改善推進委員（食改さん）は、地域の健康づくりを支えるボランティアの皆さん。健康的な食事のポイントや食中毒予防について学び、「作った料理はしっかり冷ましてから冷蔵庫へ！」など役立つお話を聞きました。教室で作った牛乳入りレシピは、おいしくたんぱく質もアップ。ぜひお試しください！



「ちゃんぽん風ミルクうどん」  
「枝豆&チーズ入りいもち」

電子レンジで  
お手軽!!

栄養価 (1人分)  
エネルギー359kcal  
たんぱく質14.9g  
食塩相当量2.9g

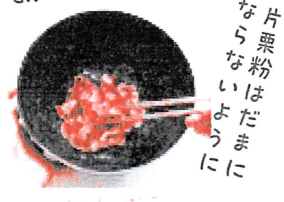
#### ちゃんぽん風ミルクうどん【1人分】

- ゆでうどん 小盛1玉 (120g)
- 豚薄切り肉しゃぶしゃぶ用 (50g)
- 片栗粉 (小さじ1)
- カット野菜ミックス (100g)
- 牛乳 (100ml)
- こしょう少々
- ごま油 (小さじ1/2)

- [A] { 鶏がらスープの素 (小さじ1)  
しょうゆ (小さじ1)  
にんにくチューブ少々  
水 (70ml)

#### 【作り方】

(1) 丼に肉をひろげながら入れ、片栗粉をだまにならないようまんべんなくまぶす



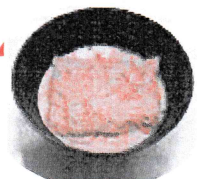
片栗粉はだまにならないように

(2) 丼にAを加えて軽く混ぜて野菜をのせ、ふんわりとラップをし電子レンジ(600W)で約4分ほど加熱する。



ふんわりは

(3) 一度ラップを外して肉をほぐし牛乳を加え、うどんをのせる。再度ラップをし電子レンジで約3分ほど加熱。仕上げにこしょうをふってごま油をかける。



加熱が足りな  
い場合は3分  
を過ぎても  
様子を見ら  
ないで

《提供：白石保健センター（シニア世代のやさしいらくらごはん）》

他のレシピを知りたい方は白石区ホームページを検索

白石区うちで作ろう！うちで食べよう！

いもちレシピ



## グラウンド・ゴルフ体験記！ ～最高齢のプレーヤーはなんと93歳!!～



ボールを打って、少ない回数でホールポストに入れるだけ！

今回は、グラウンド・ゴルフを体験しました！個人戦でルールも簡単!! 初心者の私でもアドバイスをもらいながら楽しくプレイできましたー。気軽に体を動かしたい方におすすめです！

他の公園でも、グラウンド・ゴルフが好きな人が集まっているよ。詳細は予防センターまで!!

### 東白石グラウンド・ゴルフクラブ

日時:毎週木曜日 9時～12時  
場所:万生公園(南郷通8丁南2番)  
(冬季)本郷小体育館(日曜) 9時～12時  
費用:年会費2,000円(体験無料!!)

- 男女約20名程で活動中！
- 体験用のクラブ・ボールあり
- 散歩のついでに見学ok!
- 詳しくは予防センター本通へ

初心者大歓迎



芝生や傾斜を活かしたコースはおもしろいよ!!

介護予防教室の予定表は裏面

