



秋も深まり、冬への準備を始める時期になりました。11月の食養生は冬に備えて内外の気を体に収め、「腎気(じんき)」を養うことが大事といわれています。

「秋の夜長」と言いますが、この時期は「早寝早起き」を心がけること、また無理は禁物です。この時期の過労は、肺に関わる機能を傷め、冬に風邪を引きやすくなります。腎気(じんき)を養い、気の巡りをよくする食材を取り入れて食養生しましょう。

「フレイル予防献立」

◆エビと長芋のおやき◆

エネルギー 319kcal 蛋白質 21.8g 食塩 2.7g



〈材料(2人分)〉

- ・長いも……………200g
・エビ……………6匹
・ニラ……………1/2束
・小麦粉……………大さじ1
・卵……………1個
・塩……………小さじ1/3
【ごまソース】
・黒ごま……………大さじ2
・ごま油……………小さじ1/3
・みりん・醤油・酢…各大さじ1
・蜂蜜……………小さじ1

〈作り方〉

- ①長芋はすりおろし、エビは背わたを取り1cmのぶつ切り、ニラは1cm幅に切る。
②卵を割りほぐし、ソース以外の材料と①を混ぜ合わせる。
③フライパンに大さじ1の油を熱し、お玉1杯分を円形に流し3分ほど焼いてひっくり返して焼き目がついたら器に移す。
④ソースはみりん・酢を耐熱容器に入れ、ラップをふんわり被せて500W40秒加熱する。
⑤残りのソースの材料を④を混ぜ、おやきにかけて出来上がり。

- 【腎気(じんき)を養う食材】……………山芋・黒豆・黒ごま・鶏肉・エビ・生姜・ぎんなん・牡蠣・クルミ 等
【気の巡りをよくする食材】……………生姜・ニンニク・バジル・みかん・ハーブ類 等
【肺を潤して気管を守る食材】……………ぎんなん・蜂蜜・ゴボウ・れんこん・百合根・柿・南瓜・大根・納豆・アーモンド 等

みどり病院栄養科 科長 和田万代子管理栄養士

健康レシピの感想などをお寄せください。公式ラインやメール、お手紙など、どのような方法でも構いません。

★調理ポイント★
★ソースはお好みで、黒ごまをクルミに変えたり、ごまソースにすりおろした生姜をトッピングしても美味しいです。



ケアハウスささゆり地域交流ホール「健康と文化」公開講座のお知らせ

Table with 2 columns: Month (11月, 12月) and Lecture details (健康と文化講座, トイスリーミュージック, たかはしきんのちよっとはやいクリスマスコンサート).

2024年11月～12月までの「健康と文化」講座の予定をお知らせします。講座は、「NPO法人生活サポート・助け足ネットのまちづくり事業」として開催しています。

コロナ5類に伴い、参加の事前予約と人数制限は無くなりましたが、マスク着用のご協力をお願い致します。

連絡先：みどり福祉会 058-244-1200
住所：岐阜市北山 1-15-25

無料法律・生活相談会のご案内

くらしの困りごと、日常の様々な法律問題について担当弁護士等に相談できます。(岐阜健康友の会員およびその家族)

★毎週水曜日 19:00～(事前予約制)

※事前に電話予約が必要です

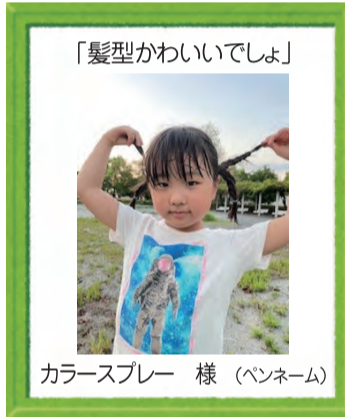
連絡先：058-244-1200(平日9時～17時)

岐阜健康友の会員である旨を申し出てください

★場所：ケアハウスささゆり(岐阜市北山 1-15-25)

フォト投稿コーナー

宝物・幸せ・笑顔



公式LINE登録方法

岐阜健康友の会 公式LINEをやっています!



登録方法

- ① LINEを開く ② ホームを押す
③ 友だち追加を押す ④ QRコードを押す
⑤ 上のQRコードをかざし「追加」を押す ⑥ 登録完了!

みなさんの「宝物」「幸せ」「笑顔」などを写真にして投稿してください。写真の応募は、岐阜健康友の会「公式ライン」からお願いします。採用された方には、500円の図書カードをプレゼント!!

★応募方法★

- ①公式ライン登録をする(右上の登録方法を参照) ②登録後、公式ラインのメールから投稿して下さい

応募する時は、

- ①お名前 ②年齢 ③住所 ④写真の説明を簡単 ⑤ペンネーム(希望の方)を記入して下さい。

※採用時にはお名前かペンネームを記載します。

※採用の方には図書カードを送るため、必ず氏名と住所の記入を忘れないようお願い致します。

※個人情報については、採用時の使用のみで、他の事には使用しません。

1月号掲載の〆切: 11月30日(土)

診察案内

みどり病院

Table showing clinic hours for Midori Hospital (受付時間) and days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土).

休診日: 火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始
急患は24時間受付(まずは、ご連絡ください)

華陽診療所

Table showing clinic hours for Hanayama Clinic (受付時間) and days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土).

休診日: 月・火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始

こがねだ診療所

※土曜日の診療については変更する場合がありますので診療所へご確認下さい

Table showing clinic hours for Koganeda Clinic (受付時間) and days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土).

休診日: 火・木・土の午後、第4土、日・祝日、年末年始

事業所案内

◆みどり病院(岐阜市北山1丁目13番27号)

TEL (058) 241-0681 FAX (058) 241-0682
◇みどり透析センター……………TEL (058) 215-7640

◆すこやか診療所(岐阜市北山1丁目13番11号)

TEL (058) 243-0791 FAX (058) 243-0792
◇みどり訪問看護ST……………TEL (058) 241-1404
◇すこやか通所リハビリ……………TEL (058) 201-0767

◆住宅型有料老人ホームすこやか(岐阜市北山1丁目16番13号)

TEL (058) 241-7709
◇すこやかデイサービス……………TEL (058) 244-4077
◇すこやかヘルパーST……………TEL (058) 243-2204
◇介護保険相談センターすこやか……………TEL (058) 244-3018

◆華陽診療所(岐阜市祈年町1丁目24番3号)

TEL (058) 272-5322 FAX (058) 272-9258
◇デイサービスきねん……………TEL (058) 275-7195
◇介護保険相談センターかよう……………TEL (058) 275-7197

◆こがねだ診療所(関市上白金511)

TEL (0575) 28-6366 FAX (0575) 28-6520
◇こがねだデイサービス……………TEL (0575) 29-6263
◇介護保険相談センターこがねだ……………TEL (0575) 28-6510

◆わらべ保育所(岐阜市北山1丁目16番15号)

TEL (058) 241-2069