



No.87

フレイル予防献立

新年明けましておめでとうございます。厳しい寒さが続いています。皆様いかがお過ごしでしょうか。寒さには老化とも関係がある「腎」がダメージを受けやすいとされています。エネルギーを蓄えるところでもある腎が弱まると体を温める力がなくなってしまうため、冷えたときには、疲れが溜まりやすく元気が出ないときや、足腰がだるくなってしまう人も少なくないでしょう。今回はそんな冷えに効く生姜やにら、大腸の巡りも改善できる旬の白菜を使ったレシピを紹介します。

★調理ポイント★

- ★お肉は、鶏ひき肉や合い挽き肉などでも美味しくいただけます。
- ★卵を入れた後はあまりかき回さずゆっくり混ぜると卵がふわふわになります。

◆にらとしょうがのかき玉スープ◆



エネルギー 177kcal 蛋白質 9.0g 食塩 0.6g

〈材料(2人分)〉

- ・にら …………… 4～5株
- ・白菜 …………… 葉1枚
- ・青ネギ …………… 2本
- ・牛挽肉…………… 50g
- ・卵 …………… 1個
- ・生姜(薄切り) …………… 3枚
- 調味料
- ・酒…………… 大さじ1
- ・片栗粉 …………… 大さじ2/3
- ・塩・胡椒 …………… 適量
- ・ごま油…………… 小さじ1

〈作り方〉

- ①にら、青ネギ、生姜は粗みじん切りに、白菜は1cm幅のざく切りにする。卵は溶いておく。
- ②鍋にごま油、生姜、挽肉を入れて中火にかける。
- ③火が通ったら水500mlと酒を加える。沸騰したら1～2分はアクを取りながら煮る。
- ④ねぎ、にらを加えて塩、胡椒を入れ味付け。同量の水で溶いた片栗粉を入れとろみをつける。
- ⑤再び沸騰したら、お玉で大きくかき回し、溶き卵を細く回し入れて完成。

【冷え対策になる食材】 …………… にら、にんにく、生姜、シナモン、黒糖など。生姜、シナモン、黒糖は暖かい紅茶に入れると摂取しやすいです

【冷え対策にならない食材】 …………… 夏野菜や南国で育った食べ物は体を冷やす作用があると言われています。

みどり病院栄養科 久保田脩人管理栄養士

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

健康と文化講座	
1月	1月17日(金) 14:00～15:00 新春落語 講師 経大亭 勝笑さん
2月	2月14日(金) 14:00～15:00 食べて元気に感染予防 講師 日清医療食品(株)さん

2025年1月～2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)

★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



くまちゃん 様



やました 様

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。

3月号掲載の〆切：2025年1月31日(金)

診察案内

みどり病院

受付時間		月	火	水	木	金	土※第4休
午前 8:20～11:30	内科	○	○	○	○	○	○
	小児科	○	○	○	○	○	○
		月	火	水	木	金	土
午後(夜) 16:30～19:00	内科	○	△	○	△	○	△
	小児科	○	△	○	△	○	△

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

受付時間	月	火	水	木	金	土※第4休
午前8:30～11:30	○	○	○	○	○	○
午後(夜) 16:30～18:30	△	△	○	△	○	△

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

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
月・火・木・金 午後15:30～17:30	○	△	○	△	○	△
水曜 午後14:00～16:00	○	△	○	△	○	△

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