



今年度は食養生をテーマに様々なレシピを紹介してきましたが、いかがでしたでしょうか？食養生にすこしでも触れ、健康な毎日を送っていただければ幸いです。今月号は、今年度最後の食養生レシピです。春といえば、植物が芽吹き、人や動物などのさまざまな生命が活発になる生命力に満ちあふれた季節。春の陽気とともに「肝」が働き出すため、冬でため込んだ毒素を排出する山菜も食べられるとよいでしょう。また「肝」の乱れから来るイライラは三つ葉や玉ねぎなどが癒やしてくれます。今回は、活力の源である血をつくるにんにくや、水分バランスを整え胃腸の働きも助けてくれるたけのこをメインにしたあんかけご飯です。

★調理ポイント★

- ★キッチンペーパーを乗せると灰汁が簡単に取り除けます。
- ★鶏でない挽肉でも美味しくいただけます。
- ★雑穀米の重量は150gで計算しています。今回雑穀米は、十六穀米を使用していますが、五穀米やもち麦ご飯、玄米などでも美味しくいただけます。

◆彩りあんかけご飯◆

エネルギー 409kcal 蛋白質 15.4g 食塩 1.3g



〈材料(2人分)〉

- ・たけのこ(水煮) ……小1個
- ・にんじん ……1/3本
- ・グリーンピース…1/2カップ
- ・玉ねぎ ……1/4個
- ・鶏挽肉 ……100g
- ・雑穀ご飯 ……茶碗2杯
- 調味料
- ・酒 ……大さじ1
- ・塩、こしょう ……適量
- ・醤油 ……小さじ1/2
- ・サラダ油 ……小さじ1
- ・だし汁 ……200ml
- ・水溶き片栗粉(片栗粉 ……大さじ1/2 水 ……大さじ1)

〈作り方〉

- ①たけのこ、にんじんは1cmの角切りにする。玉ねぎは粗みじん切りにしておく。
- ②鍋にサラダ油を入れる。弱火にかけ挽肉と玉ねぎを炒める。
- ③肉の色が変わったらたけのこ、にんじん、グリーンピースを加え、酒、だし汁、塩、こしょう、醤油を加え中火にかける。
- ④煮立ったらキッチンペーパーを乗せ弱火にし、10分煮る。その後火を消し、キッチンペーパーを取り除いた後、水溶き片栗粉を混ぜる。
- ⑤再度弱火で1分ほど火にかけて、器に盛ったご飯にかけて完成。

【春に食べたい食材】

★春菊、キャベツ、たけのこ、そら豆、アスパラガス、三つ葉、玉ねぎ、にら、山菜類

訂正とお詫び

2025年1月号にて、作り方の箇所を1部訂正させていただきます
②鍋にごま油、生姜、挽肉を入れ中火にかけ、火が入った後白菜を入れ炒めます

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	
3月	3月14日(金) 14:00~ ハンドベルコンサート 美濃加茂ハンドベル クワイア マザーズ
4月	4月11日(金) 14:00~ 優しい終活のお話 講師 須田 民治さん

2025年3月~4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なくなりましたが、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。

★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



花村 隆 様

「母が入所するグループホームで娘も一緒にわっはっはっは」



片山 亜望 様

明日への希望

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。

5月号掲載の〆切: 2025年3月31日(月)

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	○	○	○	○	○	○
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)

すこやか診療所 歯科(一般歯科・小児歯科)

受付時間		月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	訪問診療	○	○	○	○	○	○
午後13:30~16:30	○	○	○	○	○	○	○

休診日:日・祝日

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

予約専用フリーダイヤル (0120) 489-760

◇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

◇すこやか診療所歯科 ……TEL (058) 201-3325

❖ 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