



梅雨の時期がそろそろ終わり、いよいよ暑い夏の時期になってきました。朝は適度に涼しく日中は暑くなってきましたね。これからの夏本番に向け、今から栄養をつけていきたいですね。今年度は「手軽に栄養バランスが摂れる減塩丼レシピ」をテーマに行っています。夏は暑さから加熱調理が敬遠され、野菜の摂取量が減る時期です。手間がかからず、夏本番に向けての栄養を蓄えられるようなレシピを紹介したいと思います。今回は、夏野菜のトマトやナスを取り入れ、大人から子供まで食べられるタコライスです。

調理ポイント

- ★大豆・ナスの代わりにピーマンやズッキーニなどの野菜を挽肉と一緒に炒めるのもおすすめです。
- ★大豆を入れない場合は、挽肉は2人前140gで作ってください。
- ★レタスはカット野菜も使いやすいです。
- ★作った挽肉は冷凍できます。多めに作って食べたいときに解凍し、ご飯の上に野菜と一緒に盛り付けて食べると調理もより簡単になります。

◆夏野菜タコライス◆



エネルギー 598kcal 蛋白質 21.0g 食塩 1.7g

〈材料(2人分)〉

- ・ご飯 ……………400g
- ・豚挽肉 ……………80g
- ・大豆水煮 ……………60g
- ・玉ねぎ……………1/4個
- ・ナス……………1/2本
- ・トマト ……………1/4個
- ・レタス……………2枚
- ・シュレッドチーズ……………20g
- ・オリーブオイル ……………小さじ1
- ★調味料★
- ・にんにく(チューブ可) ……小さじ1/2
- ・カレー粉 ……………小さじ1/4(好みで小さじ1/2)
- ・ケチャップ ……………大さじ2.5
- ・ウスターソース又は中濃ソース……………小さじ2

〈作り方〉

- ①玉ねぎはみじんぎりにする。ナスはヘタをとり、みじん切りにする。レタスは千切りにし、トマトはヘタをとり角切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、①の玉ねぎ、ナス、挽肉を入れて炒める。肉に火が通ったら、大豆、調味料を加えて炒める。
- ③器にご飯を盛り、①のレタス、②、①のトマト、チーズの順に乗せる。

みどり病院栄養科 角田 靖羽 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	
7月	7月11日(金) 14:00～ フレイル予防教室① 楽しく体操をして フレイル予防 足立明彦(理学療法士)
8月	8月8日(金) 14:00～ フレイル予防教室② 賢く食べて フレイル予防 中原真枝(管理栄養士)

2025年7月～8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。

★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

チョコミントアイス



兄弟協力して魚取り
大きくなっても仲良し

つむま



「わが家の宝物」

高橋浩美



「ようこそ、おかえりなさい」今年も
やってきたツバメの番 18年連続です。

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。

※応募多数の場合は、編集委員会にて厳選させていただきます。

9月号掲載の〆切：2025年7月31日(木)

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!

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)

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	訪問診療	○	○	○	
午後13:30～16:30	○	○	訪問診療	訪問診療	訪問診療	

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※第4休
午前8:30～11:30	○	○	○	○	○	○
午後(夜) 15:30～17:30	○				○	

休診日：火・水・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