



新年明けましておめでとうございます。寒さも続いていますね。風邪など引いて体調崩したりしていませんか? トマトには抗酸化作用がありストレスや風邪に対する抵抗力を強化します。また寒さでストレスも感じやすくなると思いますが、今回使用するセロリは香りがある食材で「気」を巡らすことができます。さらにトマトで「気」の流れを整え、寒い冬を乗り越えましょう。

セロリ1本をまるごと使うことで塩分を抑え、香り豊かな丼に仕上げました。

調理ポイント

- ★トマトホール缶は大きいトマト1個で代用可能です。その場合は1cmくらいの角切りにします。
- ★豚肉は大きければ半分程度にカットしてください。薄切りのほうが歯触りが良くお勧めです。

◆豚肉とセロリのトマトカレー◆

エネルギー 490kcal 蛋白質 16.6g 食塩 2.1g



〈材料(2人分)〉

- ・ホールトマト缶 ……………1/2缶
- ・セロリ……………1本
- ・玉葱……………1/4個
- ・豚ロースしゃぶしゃぶ用……………80g
- ・ごはん……………400g

★調味料

- ・しょうが(すりおろし) ……………小さじ1
- ・にんにく(すりおろし) ……………小さじ1/4
- ・プレーンヨーグルト(無糖) ……………大さじ2
- ・醤油・カレー粉……………各大さじ1/2
- ・片栗粉……………小さじ1
- ・塩……………小さじ1/4
- ・酒……………大さじ1/2
- ・水……………200cc

〈作り方〉

- ①セロリは筋をとり、茎は斜めの薄切り、葉っぱは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンの上にセロリ、みじん切りにした玉ねぎとホールトマト缶、調味料を混ぜ合わせたものを全体にまわし入れる。
- ③沸騰したら蓋をとりいったん食材を全体に混ぜ合わせる。
- ④再び蓋をして豚肉に火が通り、セロリがしんなりしてきたら、ご飯を盛った皿に盛り付け、できあがり。

みどり病院栄養科 和田 万代子 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7日(金) 14:00~15:00 新春落語 経大亭 勝笑
2月	2月13日(金) 14:00~15:00 スマホ教室 講師 宮城 正志さん

2026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

今回をもちましてこのコーナーを終了させていただきます。ありがとうございました。



ペンネーム そらよういく 様



「健康レシピ」のアンケートにご協力ください。QRコードを読み取るとアンケート画面になります。

会員変更について

入会した時の情報から変更がある場合は、変更をお願いします。

変更内容

- ①名義変更
- ②住所変更 / 連絡先変更
- ③退会希望

変更される場合は、下記連絡先までご連絡ください。

058-244-3522

(岐阜健康友の会本部)

※基金がある方の名義変更については、本部から変更手続きの書類を送ります。

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!

診療案内

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	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ください

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