



No.89

草葉の緑眩しい季節となり、少し汗ばむ日も増えてきました。5月は生活環境が変わる時期でストレスが溜まりやすく、疲れたりやる気が出ないといった方もいるかもしれませんね。そんな方の対策は生活リズムを整え、運動をすることをお勧めします。食欲が落ちやすい時期でもありますので栄養バランスの整った食事ができるといいでしょう。栄養バランスを整えるためには炭水化物、脂質、蛋白質のバランスが大切です。また偏った食事で塩分過剰も気をつけたいところです。何品も作ることができればバランスも整えられますが毎日整えるのはなかなか大変ですね。これからは「手軽に栄養バランスが摂れる減塩丼レシピ」をテーマに紹介していきたいと思います。

### 調理ポイント

- ★減塩のポイントは片栗粉を使用することで少ない調味料で食材に味を行き渡らせることができます。
- ★お肉は片栗粉を振りかける直前に冷蔵庫から取り出したほうが、扱いやすいです。
- ★甘めに仕上げてあるので、好みでたれを辛口・中辛などにしたり、甘さを抑えたい場合は砂糖を半量にしてみてください。
- ★焼き肉のたれは野菜のうまみがあるので塩分を抑えることができます。商品によって差はありますが大さじ1杯0.7～1.2g程度です。

### ◆豆苗と豚肉のとろとろ丼◆



エネルギー 639kcal 蛋白質 27.1g 食塩 1.2g

#### 〈材料(2人分)〉

- ・ご飯……………400g
- ・豆苗……………200g (1/2P)
- ・豚薄切り肉……………160g
- ・片栗粉……………大さじ2
- ・玉葱……………1/2個
- ・しめじ……………1/2房
- ・油……………大さじ1
- ★合わせ調味料★
- ・焼き肉のたれ……………大さじ2
- ・酒、砂糖……………各大さじ1
- ・ごま油……………小さじ1/2
- ・いりごま、一味唐辛子(好みで)

#### 〈作り方〉

- ①豚薄切り肉は5cmの長さにカットして肉を広げ片栗粉をまんべんなく振っておく。
- ②豆苗5cm幅、玉葱薄切りスライス、しめじは房をはずしておく。
- ③いりごま、一味唐辛子以外の調味料をあらかじめ合わせておく。
- ④フライパンに油半量を熱し、肉を焼き目がつくまで炒め、いったん取り出す。
- ⑤フライパンの汚れをペーパーで拭き取り、残りの油と玉葱、しめじを炒め、火が通ったら豆苗といったん戻した豚肉を混ぜ合わせ、合わせ調味料を絡める。
- ⑥調味料が材料に絡まったら器に盛ったご飯に盛り付け、好みでごまと、一味唐辛子をかける

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

| 5月 | 5月9日(金) 14:00～<br>ジャズコンサート<br>大西恵美子 | 6月 | 6月13日(金) 14:00～<br>腹話術とマジック<br>ほほえみ会 |
|----|-------------------------------------|----|--------------------------------------|
|----|-------------------------------------|----|--------------------------------------|

2025年5月～6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

## 医療法人岐阜勤労者医療協会 第49回 定期社員総会公告

- 日時：2025年5月24日(土) 9:30～12:00
- 場所：すこやか診療所歯科(旧透析センター) 2階会議室
- 議題：第1号議案 運動方針に関する件(24年度の総括と25年度の活動方針)  
第2号議案 24年度決算報告と監査報告に関する件  
第3号議案 25年度事業計画と予算案に関する件  
第4号議案 25年度年俸制役員の報酬等に関する件  
第5号議案 役員改選に関する件

## 岐阜健康友の会 第43回 定期総会のご案内

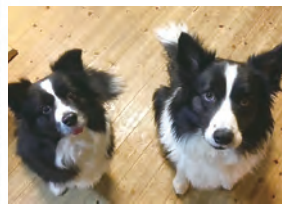
- 日時：2025年6月6日(金) 14:00～16:00
- 会場：旧透析センター2階

岐阜健康友の会の会員さんであれば、どなたでも参加出来ます  
※参加の方はマスクの着用をお願いします。

## フォト投稿コーナー

### 宝物・幸せ・笑顔

#### 「ず～と家族」



めぐよつ 様

#### 「ロコモダンスの見学です」



大塚 和子 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いたします。

※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。

7月号掲載の〆切：2025年5月31日(土)

## 診察案内

### みどり病院

| 受付時間                 |     | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土※第4休 |
|----------------------|-----|---|---|---|---|---|-------|
| 午前<br>8:20～11:30     | 内 科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○     |
|                      | 小児科 | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○     |
| 午後(夜)<br>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