

食改さんの押しレシビ

問 保健福祉センター 元気 100 歳健康支援係 (☎ 44-4560)

なめことオクラの卵とし井



■ 1 人分の栄養価
エネルギー 372kcal たんぱく質 12.5 g
食塩相当量 1.4 g 食物繊維 4.7 g

子ども

フレイル予防

材料 (2 人分)

なめこ	1 袋 (100g)
オクラ	4 本
卵	2 個
A 塩	小さじ 1 / 3
しょうゆ	小さじ 1
サラダ油	小さじ 2
温かいごはん	300g

作り方

- ① なめこは、熱湯に通す。オクラはヘタをとり、熱湯に 3 分間つけてから小口切りにする。
- ② ボウルに A を入れて混ぜ、①を加える。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を入れてふわっと大きくかき混ぜながら、7 割がた火を入れる。
- ④ 器にごはんを盛り、③のをせる。

なめことオクラの
とろみで食が進みま
す。不足しがちな食
物繊維とたんぱく質
が摂れる朝ごはんに
おすすめのメニュー
です。

町食生活改善推進員協議会
永岡支部

高橋 キサ子さん



健幸ポイント通信

問 保健福祉センター元気 100 歳健康支援係 (☎ 44-4560)

バーチャルウォーキングラリー開催！

今回のコースは屋久島です。地球の息吹や太古からの自然の営みに思いを馳せながら、総歩数 160,000 歩のゴール達成を目指しましょう。

■期間 9 月 17 日(木)～ 10 月 15 日(木) 29 日間

■1 日当たりの歩数 5,518 歩

■ポイント ゴール達成で 500 ポイント付与



人の動き (先月比) 8 月 31 日時点

人口	計	15,056	△ 5
	男	7,802	△ 6
	女	7,254	+ 1
世帯数		6,816	△ 4

【お詫言と訂正】
広報かねがさき 8 月において、掲載内容が誤っておりまして、お詫びの上訂正いたします。
8 頁 まちの話 題
(正) 八木橋 瑠華さん
(誤) 八木橋 瑠花さん

8 月の人事異動により、広報担当が小岩・千葉へ変更になりました。取材に行った際は、どうぞよろしくお願いいたします。

広報日記

