

竜崎温泉温水プール指導日
(8月21日～9月20日)

実施日	
8月	21日(金)、25日(火)、26日(水)、27日(木)、 28日(金)、
9月	1日(火)、2日(水)、3日(木)、4日(金)、8日(火)、 9日(水)、10日(木)、11日(金)、15日(火)、16日(水)、 17日(木)、18日(金)

※ 65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。

指導時間は午前10時～午後3時30分です。
実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター
☎0820(73)5506

釣り堀

「フィッシングビレッジやしる郷」
の施設を活用してみませんか

現在、屋代ダム公園すぐそばにある「フィッシングビレッジやしる郷」は休館していますが、当施設を運営したい方を募集します。



また、施設運営に関して様々なアイデア、提言等をお持ちの方は下記まで連絡をお願いします。

◆問い合わせ 商工観光課 公共施設管理班
☎0820(79)1003

ちょび塩 夏レシピ

健康増進計画(後期計画)を推進しています!

～ちょびっとの塩分でおいしく食べて元気に～

豚しゃぶの
にんにくソースかけ



材料	2人分
豚肉(しゃぶしゃぶ用)	100g
きゅうり	40g
にんじん	20g
レタス	50g
青しそ	2枚
にんにく	1/2かけ
ごま油	大さじ1/2
豆板醤	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
酢	大さじ1
水	大さじ1
砂糖	小さじ2

〈作り方〉

1. きゅうりとにんじんはせん切りにする。レタスは大きめにちぎる。
2. 豚肉は酒を加えた熱湯で茹で、ザルにあげておく。
3. にんにくはみじん切りにする。
4. ボウルにAの調味料を合わせておく。
5. 熱したフライパンにごま油をひき、③のにんにくを炒める。香りが立ったら④を入れてソースを作る。
6. 器に①の野菜をしき、②の豚肉を盛り、⑤のソースをかけて、ちぎった青しそを散らす。

エネルギー 168kcal たんぱく質 10.5g 脂質 11.2g 食物繊維 1.1g 食塩相当量 0.5g

町内の協力店舗や医療機関、各総合支所・出張所などにちょび塩レシピを置いてありますので、ぜひご利用ください。

◆問い合わせ 健康増進課 健康づくり班 ☎0820(73)5504

今回は豚肉と夏野菜を使ったちょび塩メニューを紹介いたします。食材の豚肉にはビタミンB1という栄養素が豊富に含まれています。ビタミンB1にはエネルギー源である糖質の代謝を促進するはたらきがあり、不足すると疲労物質がたまり、疲れやすくなります。にんにくに含まれるアリシンという栄養素と一緒に摂ることで吸収率が上がるので、夏バテ防止に効果的です。にんにくやしその風味、酢の酸味、豆板醤のピリツとした辛みが効いた、食欲の落ちやすい夏にも食べやすいメニューですのでぜひ作ってみてください。