

クックパッドのレシピをぜひ作ってみてね!



すいかとメロンのさわやかゼリー

エネルギー 66kcal 食塩 0.0g

材料(4人分)

- すいか(皮を除く) 75g
- メロン(皮を除く) 75g
- 水 200ml
- はちみつ 大さじ3
- 粉ゼラチン 5g
- レモン汁 1/4個分
- ミントの葉 4枚

作り方

- ①すいか、メロンは、1.5cm角に切る。
- ②器に①を入れ、②を流し込み冷蔵庫で冷やし固める。
- ③銅に水、はちみつ、ゼラチンを入れて温めゼラチンが溶けたらレモン汁を入れ、火を止める。(粗熱をとっておく。)
- ④ミントの葉を上に乗る。



健康課では、レシピ集を作成し、果物・野菜を使ったレシピを紹介しています。

また、料理検索サイトのクックパッドでもレシピを紹介しています。



▲クックパッドレシピ

【お知らせ】

◆「栄養生活講座」で健康に!



【対象】市内在住で全5回参加できる方(以前参加された方は除く) 【日時】10月22日(金)、11月5日(金)、19日(金)、12月3日(金)、17日(金) いずれも午前10時～午後1時30分

【場所】あつみライフレンド 【内容】フランスの良い食事や栄養の基礎についての講義と調理実習 【定員】15名/託児5名(いずれも先着順) 【持ち物】筆記用具、エプロン、ハンドタオル、室内用スリッパ、マスク(12月3日(金)は、飲み物、運動できる服装) 【受講料】各回300円(12月3日(金)は、調理実習がないため無料) 【申込】9月30日(木)までに電話、FAX、右記QRコードからあいち電子申請にて(FAXの場合は、氏名・生年月日・電話番号・託児希望がある方は、お子さんの氏名・生年月日を明記)

※感染予防として、熱などの症状がある方は、参加をご遠慮ください

※たはら健康マイレージ対象



◆「高齢者肺炎球菌ワクチン 定期予防接種」で感染予防を



高齢者が肺炎になる原因の中でも多い肺炎球菌の感染を予防し、重症化を防ぎます。

※対象者には個別に通知

【対象】①65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方(令和4年3月31日時点の満年齢)

②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器などの機能に重度の障害がある方

※過去に23価高齢者肺炎球菌予防接種を受けたことのある方は対象外

【実施期限】令和4年3月31日まで

【場所】市内実施医療機関

【自己負担額】2000円(生活保護世帯の方および令和3年度市民税非課税世帯の方は自己負担免除)



●市内の実施医療機関の他、一定の条件を満たす方は、愛知県内の接種協力医療機関で予防接種を受けることができます。詳細はお問い合わせください。

▼健康課

☎ 23-3515

お手軽フィットネス

夏の「冷え性」を改善しよう

冷房の使用などによって夏でも体が冷えることがあります。全身のストレッチを行い、夏の冷え性を改善しましょう。今回は椅子を使ったスクワットを紹介します。

スポーツ課 ☎ 23-3531



- ① 椅子の後ろに立って、椅子の背もたれに手を置き、足を肩幅に開く。
- ② 背筋を伸ばして、腰をゆっくりとそのまゝおろす。
※膝を90度以上曲げないように注意する
- ③ ゆっくりと膝を伸ばして、①の姿勢に戻る。

※②～③を10回程度繰り返す