

「食」で私もみんなも元気！ 卵とブロッコリーの味噌汁

【材料】 2人分 ・卵 2個 ・ブロッコリー 100g *小房に分ける ・だし汁 300ml (1と1/2カップ) ・みそ 27g (大さじ1と1/2)	【作り方】 ① 鍋にだし汁を煮立ててブロッコリーを加える。 ② 火が通ったらみそをとき入れ、卵を割り入れる。 卵は、好みの固さになったら火を消す。 ☆1人分の栄養価☆ エネルギー 197kcal たんぱく質 17.0g 脂質 11.4g 炭水化物 5.8g 食塩相当量 2.3g
--	--

今月は、汁ものであり、おかずとなる栄養バランスがとりやすい一品です。ブロッコリーに限らず、お好みの野菜に代えてお試しください。

おくとま食育上手！ホム〜ジ <http://www.town.okutama.tokyo.jp/syokuikujozu/index.html>

※問い合わせは、福祉保健課 ☎83-2777

【食育講習会】ひな祭りに向けて ～牛乳パックでちらし寿司作り～

日時・会場 カレンダー参照 **内容** 子どもから大人まで、手軽に楽しい牛乳パックを使用したちらし寿司作りです。片手にのるくらいの大きさがかわいい、見て楽しい、体験して楽しい内容です。食後は、保健師による講話「ヒートショック（体温の急変で体がダメージを受けること）について」

持物 エプロン、三角巾、お手拭タオル **参加費** 300円 **申込** 2月15日（木）までに保健福祉センターへ電話連絡（☎83-2777）

【西多摩保健所からお知らせ】高齢者のフレイル対策に関する研修会

西多摩保健所では、高齢者の低栄養予防のため「高齢者のフレイル対策への栄養面からのアプローチ事業」に取り組んできました。本事業の成果を介護関係者の皆様に活用していただくために研修会を開催します。是非ご参加ください。

〔日時〕 1月17日（水）午後2時から5時まで

〔会場〕 福生市民会館 2階小ホール（つつじホール）

〔講演〕 ①高齢者の栄養管理 ～食のサポートブックを用いた

在宅高齢者の低栄養予防に向けて～

講師／ 神奈川工科大学応用バイオ科学部 教授 饗場 直美（あいば なおみ）氏

②歯科の視点から考える口から食べることの大切さ

～高齢者に食事を提供する際のポイント～

講師／ 保健所職員

〔対象〕 ・介護支援専門員及び訪問介護員等介護職員として従事している方

・または、今後、介護職員として従事する予定のある方

〔費用〕 無料

〔申込方法・期限〕 1月12日（金）までに、下記まで電話連絡

※申込み・問い合わせは、

東京都西多摩保健所生活環境安全課保健栄養担当 ☎0428-22-6141