

# いきいき元気メシ!

調理経験の少ない方でも、缶詰や市販の加工品、カット野菜などを使い、短時間で手間をかけずに高齢期に必要な栄養を補うことができるメニューをご紹介します。

## さんまのかば焼き丼

～さんまのかば焼き缶を使って～

### ●材 料 (1人分)

さんまかば焼き缶…1缶  
長いも…50g  
海苔…少々  
ご飯…150g

### ●作り方

- ①長いもは皮をむいてすりおろす
- ②ご飯を茶碗に盛り、すりおろした長いものをのせて、さんまの缶詰を汁ごとのせる
- ③ちぎった海苔をかけて完成



**さんまと一緒に納豆をのせたり、市販の温泉卵をのせると栄養がアップします!**



### 1人分の栄養価

エネルギー	538Kcal
タンパク質	22.3g
食 塩	1.7g

## ぎょうざ入り野菜スープ

～市販のぎょうざと鍋の素を使って～

### ●材 料 (1人分)

ぎょうざ…6個  
小分けの鍋の素(※)…1個  
水…300cc  
カット野菜…160g

### ●作り方

- ①鍋に水と鍋の素、カット野菜を入れて火にかける
- ②野菜に火が通ったらぎょうざを入れ、沸騰してきたら火を止めて完成

※小分けの鍋の素…ポーションタイプ  
やキューブ型の鍋の素

**カット野菜にきのこ類を加えると、栄養がアップします!**



### 1人分の栄養価

エネルギー	137Kcal
タンパク質	6.1g
食 塩	1.8g

## 介護支援専門員研修会を開催しました

12月10日、秋田県産業保健総合支援センターメンタルヘルスケア対策・両立支援促進員の高橋めぐみ氏を迎え、介護支援専門員がメンタルヘルス技術を身に付け、利用者の方がたによりよい支援の提供につなげることを目的とした研修会を開催しました。

研修会では、「支える人のメンタルヘルスケア」をテーマに、実際にストレスチェックを体験しながら、ストレスとの向き合い方について学びました。食事・睡眠・運動の重要性に加え、気軽に相談できる相手を持つことでストレス軽減につながり、健康維持にも役立つことを理解しました。



◆エンジンオイル・タイヤ交換  
◆灯油・L P ガス関連設備

お気軽に

**畠慶商事 鹿渡給油所**

へご相談ください



店舗地図は  
こちら

水の出が悪い・詰まり・水漏れ等

水廻りトラブル解決は



三種町指定給水工事事業者

**北斗施設(株)**

へお任せください

三種町鹿渡字片カリ橋84-4 TEL:0185-87-2475

TEL:0185-87-3133

広告