

## いきいき元気メシ × 男塾コラボ!



12月2日、1月14日・28日の3回に渡り、八竜改善センターにおいて料理実習を行いました。

実習では、講師に田中美樹管理栄養士を迎え、高齢世帯や1人暮らしの男性を対象に、調理経験が少なくても短時間で簡単にできる食事作りに取り組みました。



旬の野菜や季節を感じられる料理をつくり、終了後は参加者のみなさんで試食をして交流を深めました。

## 家族交流会



てくてくみたね

～ロバ隊長についていく～

認知症の方を介護している家族が語り合う会です。ご本人と一緒にの参加もできます。

**とき** 3月4日 13時30分～15時

**ところ** 山本地域拠点センター

**その他** 守秘義務のルールがあり、能代厚生医療センターの精神保健福祉士も参加します。

**ロバのようにゆっくりと、  
一歩ずつ着実に進みましょう♪**

## 食のコーナー

## 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紹介します。

### 親子丼 ～やきとりの缶詰を使って～

#### ●材料 (1人分)

やきとりの缶詰…… 1缶  
生しいたけ…………… 1枚  
長ねぎ…………… 1/4本  
卵…………… 1個  
水…………… 100cc  
ご飯…………… 150g

#### ●作り方

- ①しいたけは軸を取り薄切り、長ねぎは斜め薄切りにし、卵は割って溶いておく
- ②小さい鍋かフライパンに、水・しいたけ・長ねぎを入れて火にかける
- ③柔らかく煮えたら、やきとり缶詰を汁ごと入れる
- ④卵を入れて半熟になったら火を止め、ご飯にのせると親子丼の完成



#### 1人分の栄養価

エネルギー	482Kcal
タンパク質	23.7g
食塩	1.4g

広告



医療法人 徳新会

## ドラゴンクリニック

院長 菊地次郎

内科 循環器内科 整形外科

各種検査  
実施



ドラゴンクリニックまたは  
<https://dragon.tokushukai.or.jp/>でご覧ください。

### ドラゴンクリニック 通所リハビリテーション

要支援1の方からご利用頂けます。

- 個別・集団リハビリの提供
- 無料体験実施中

### ドラゴン介護支援センター

介護の事でお困りでしたら、何でもご相談のりますので、気軽にお問い合わせください。

問い合わせ ドラゴン介護支援センター 0185-85-4611

三種町浜田字上浜田1

各種予防接種も実施中ですので電話85-4666までお問い合わせください。