

■材料（4人分）

米	2合
塩鮭	2切れ
里いも	2個
しめじ	1/2パック
A〔酒〕	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
塩	小さじ1/2
みつば	1/4束



★★★
今月の
料理

食生活改善推進協議会 上多度地区

●1人分の栄養価

エネルギー	338kcal
たんぱく質	13.0g
脂質	4.6g
カルシウム	14mg
食塩相当量	1.5g

■作り方

- ① 米は洗い、ざるにあげて水気をきる。
- ② 里いもは皮をむいて1cm幅の半月切りにし、ボウルに入れて塩を加え、水を少し加えてもみ洗いし、水気をきる。
- ③ しめじは根元を落とし、小房に分ける。みつばは3cm長さに切る。塩鮭はさっと洗って水気をふく。
- ④ 炊飯器の内釜に①、Aを入れ、通常より少なめに水加減する。里芋としめじを加え、鮭をのせて普通に炊く。
- ⑤ 炊きあがったら、鮭をほぐし、全体をさっくりと混ぜる。器に盛り、みつばをのせる。

<主食>

炊き込みごはん
鮭と里芋の

●調理した人からの声

鮭と里芋がご飯によく合っています。
鮭は大きめにほぐすといいですよ。

●管理栄養士のワンポイント

塩鮭は、甘口、辛口などありますが、表示に公的な決まりはなく、一般的に塩分濃度が控えめの方を甘口、濃いめを辛口としているようです。この料理には、甘口の塩鮭がおすすめです。

地域包括支援センターからのお知らせ

申込・問い合わせ 町地域包括支援センター
(☎33-0270 石畑523)

『認知症介護者のつどい

～認知症講話および相談会～』

毎月第1木曜に『認知症介護者のつどい』を開催しています。

今回の「認知症介護者のつどい」では、認知症講話および相談会を開催します。認知症は早期発見・早期診断が重要です。認知症サポート医のお話が聞けるこの機会に是非ご参加ください。

対象者	・認知症の人と共に暮らしている家族 ・「最近物忘れがひどくなった気がする」など家族の認知症が心配な人
日時	3月3日（木） 13時30分～15時30分
場所	地域包括支援センター（保健センター2階）
内容	認知症サポート医 船戸崇史医師による認知症に関する講話・相談会
定員	30人（先着申込順）
申込期限	2月26日（金）まで

出前講座

「認知症サポーター養成講座」

町では、認知症になっても安心して暮らせる町を目指し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者「認知症サポーター」を養成しています。ご自身や家族、地域のために学んでみませんか。

町内会や職場などのグループで受講できます。皆さん、ぜひ申し込みください。

対象 おおむね7人以上のグループ
実施日 原則、土・日・祝日を除くグループが希望される日

内容 1時間から1時間半程度、認知症の症状・治療・予防・関わり方を学びます

費用 無料

申込期限 受講希望日の1カ月前まで

地域包括支援センターでは、認知症や介護予防の相談に応じています。いつでもご相談ください。