

健康カレンダー



| 名称 | とき | 対象 | ところ |
|-----------------------|----------------------|----------------------------|----------|
| 血糖コントロール塾7.0会 | 17日☐ 午後1時30分～3時 | HbA1c7%前後の方 | 保健医療センター |
| 健康・栄養・歯科相談 予約制 | 27日☐ 午前9時～正午 | 保健師・管理栄養士・歯科衛生士による相談を希望する方 | |
| 認知症家族の交流会 | 20日☐ 午前10時～11時30分 | 認知症の方を介護している家族 | 市役所北棟集会室 |

| 名称 | とき | 集合場所 | 内容 |
|--------------------|---------------------------------|----------|--------------------|
| 蒲南コースを歩こう会 | 2日☐ 午前9時30分 (雨天:生きがいセンターで体操) | 本町公園 | 蒲部の街中を歩くコース |
| みんなで楽しく無理なく三谷歩こう会 | 9日☐ 午前9時 (雨天中止) | 若宮公園時計塔前 | とよおか湖公園(アサギマダラ)コース |
| 形原西浦の名所をめぐるウォーキング会 | 28日☐ 午前9時30分 (雨天中止) | 西浦公民館 | 万葉の小径と稲村神社コース |

炎症性腸疾患 講演会・医療相談

- とき** 10月15日☐ 午後1時30分～3時30分 **ところ** 豊川保健所2階大会議室
- 講師** 市民病院 医師 谷田諭史 **対象** 炎症性腸疾患患者とその家族
- 定員** 講演会30人、医療相談4人 **参加費** 無料
- 申し込み** 10月2日☐までに、電話で豊川保健所健康支援課 (☎ 86-3189) へ。

＼ 朝ごはんレシピ / どんどん焼き(和風)



ID 0015000

作り方

- ①ボウルに卵を溶きほぐし、ごはん、かつおぶし、しらす干し、葉ねぎ、チーズを混ぜる。
- ②めんつゆ、こしょうで味つけする。
- ③フライパンやホットプレートに油を薄く塗り、お好み焼きのように丸くして両面を焼く。



管理栄養士のワンポイント

ごはんとお肉さえあれば、中身は何でもOK!
千切りキャベツを入れてもおいしいです。



【材料】1人分

ごはん…………… 120g
かつおぶし…………… 1/2袋
しらす干し…………… 10g
刻み葉ねぎ…………… 5g
とろけるチーズ …… 10g
卵…………… 1個
めんつゆ…………… 小さじ1
こしょう…………… 好みで
油…………… 小さじ1