



## 刈谷中央地域包括支援センター便り

(平成28年8月号)

〒448-0024 刈谷市下重原町3-120

高齢者福祉センターひまわり内

電話23-0280 FAX25-2498

◎身近な相談窓口としてご利用ください。

今月のテーマは「夏野菜」です。

8月31日はやさいの日です。

昔から「トマトが実れば、医者が青くなる」と言われています。これは「旬の野菜には旬の効果がある」という意味でもあります。

夏野菜には、ビタミンC、ビタミンE、β-カロテンなどを含むものが多く、夏バテ予防のためにも積極的に摂りましょう。

	栄養素	選び方
トマト	ビタミンA・C β-カロテン、リコピン(抗酸化作用)	真っ赤に熟したものの、皮に色むらがなく、ツヤとハリがあるもの。ヘタの緑色が濃く新鮮なものがよい。
ピーマン	ビタミンA・C	ヘタの緑が鮮やかで、表面はツヤとハリがあり肉厚のものがよい。
オクラ	ペクチン・ムチン(整腸作用・コレステロールの低下 血糖値の上昇を抑える) β-カロテン	ヘタの切り口が新しく、表面の産毛がびっしりと生えて硬いものが新鮮。小ぶりでサヤの形がしっかりして黒くないものがよい。



### 夏野菜を使った簡単料理

#### 材料(2人分)

- ・ピーマン・・・1個
- ・ナス・・・1/2本
- ・キュウリ・・・1/4本
- ・たまねぎ・・・1/2個
- ・しめじ・・・1/2株
- ・ベーコン・・・10g
- ・にんにく・・・1かけ
- ・オリーブオイル・・・大さじ1/2
- ・トマト缶・・・200g
- ・ケチャップ・・・大さじ1
- ・コンソメ・・・1/2個
- ・黒こしょう、ドライバジル適量

#### 作り方

1. ピーマン・たまねぎは5ミリ角、ナスは5ミリの半月切り、キュウリは5ミリのいちょう切り。しめじはほぐす。ベーコンは一口大に切る。
2. オリーブオイルをひいたフライパンでみじん切りにしたにんにくを炒め、ベーコン・野菜を入れしんなりするまで炒める。
3. トマト缶、ケチャップ、残りの調味料を入れ、5分ほど煮込む。
4. 器に盛り付け、ドライバジルを飾る。



暑い日が続きます、熱中症には引き続き、気を付けてください。

#### 今月の予定

社会福祉協議会 第34回ふれあいの里夏まつり(6日)

認知症コミュニティ・カフェ(7日、認知症対応型通所 ふるさと)

\*6日(土) 16:45~19:45

ふれあいの里夏まつりが開催されます。

障害を持ったかたや、地域の皆様との交流の場でもあります。

花火もちよっぴり上がりますので、ぜひご参加ください。



# 9月1日は

## 「あいち シェイクアウト訓練」が

地震の揺れに備えろ!

### 実施されます。

\*シェイクアウトとは

1. しせいをひくく
2. あたまをまもり
3. じっとする

という、3つの動きを身につけ、

地震の揺れから、自分の命を守る行動の事です。

地震が起きたとき、身のまわりにあるものが、危険物になるかもしれません。  
事前対策を万全にしておきましょう。



<高齢者福祉サービスの紹介>

家具転倒防止器具取付

65歳以上の高齢者のみの世帯が対象です。

利用者負担：取付代金4点まで無料

器具代金実費負担（1家具平均1,000円）

問い合わせ先：刈谷市長寿課 ☎0566-62-1063



《脳トレクイズ》

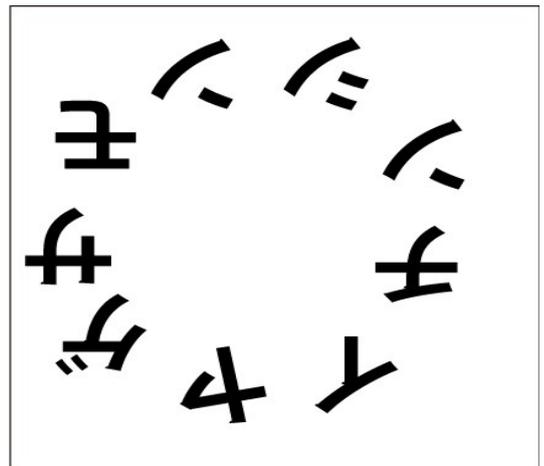
野菜の名前が2つあります。わかりますか？（答えは、下にあります）

問1



問2

さかさまなので少し難しいですよ。



【刈谷中央地域包括支援センター：担当地区】

亀城小学校区：司町・城町・寺横町・銀座・広小路・新栄町・豊田町  
熊野町・逢妻町・八幡町・宝町

衣浦小学校区：元町・港町・天王町・浜町・衣崎町・御幸町・松坂町