



# ほうかつしター

～地域の情報をあなたにお届けします～

## 【耳寄り情報】

### 意識して取ろう！！ たんぱく質

皆さま、こんにちは。薬樹薬局の管理栄養士です。

新型コロナウイルスの影響もあり、今まで以上に体調に気をつけていらっしゃる方が多いのではないのでしょうか。

免疫力を維持し、健やかな身体を保つためには、「睡眠」「運動」「食事」が鍵を握っています。

中でも「食事」は1日3食、生活と大きく密接していて健康のためには必要不可欠ですよね。「栄養バランスの整った食事」というキーワードはよく耳にしますが、具体的に「栄養バランスが整っている」とはどういう状態なのか、ご質問をいただくことがあります。そこで今回は、コンビニやスーパーでも手軽に手に入る食品を使った簡単レシピとともに、栄養素についてご紹介したいと思います。

まず、エネルギー源となる栄養素は、「たんぱく質・脂質・炭水化物」の3つです。食事を簡単に済ませようとする、麺やパン、おにぎりなど炭水化物中心の食事になってしまう傾向があるため、たんぱく質が不足しがちになってしまいます。血液や骨、筋肉を作る材料となるたんぱく質は、意識して摂取したい栄養素です。

今回紹介する「簡単親子丼」↓は、やきとり缶と卵で、たんぱく質がしっかり摂取できることに加え、包丁と火を一切使わない簡単レシピ！ だから普段料理をしない方でも手軽に作ることができます。ぜひトライしてみてください。



## 包括職員が実際に作ってみました！

今回は、ぶなしめじの代わりに、エリンギを使用しました。朝の忙しい時間でしたが、たった5分ちょっとで完成！ 洗い物も少ないので、「早い・簡単・うまい」の3拍子揃って大満足



簡単  
だった  
ぜ



## 栄養価 (1人分)

- エネルギー：415kcal ●たんぱく質：23.4g
- 脂質：11.8g ●炭水化物：52.1g ●塩分：1.7g

## 材料 (2人分)

- やきとり缶…2缶 (130g) 卵…2個 (120g)
- ぶなしめじ…2/3パック (60g)
- こねぎ…4本 (20g) ご飯…240g
- 七味とうがらし…お好みで



## 作り方

- ① ぶなしめじは石づきを取り、ほぐしておく
- ② 耐熱皿にやきとり、溶いた卵、ぶなしめじを入れ混ぜる
- ③ ②を電子レンジ (600w) で1分半加熱する
- ④ 一度電子レンジから取り出し、混ぜ合わせて再度20秒加熱する
- ⑤ 丼ぶりにご飯を盛り、④を乗せる。こねぎをキッチンバサミで小口切りにしたものを散らし、お好みで七味とうがらしをかける

今回の【耳寄り情報】は

●薬樹薬局 さんに

ご提供いただきました。

市内では、清瀬駅前には2店舗 (元町、元町けやき通り) にある薬局です。

通常の処方せん受付の他、管理栄養士による栄養相談や訪問栄養指導のサービスも行っているそうです。栄養のことが気になる方は、一度ご相談されてみるのもいいと思います。



## 駐在所からの注意喚起



あれ？  
変だぞ

## コロナ関連詐欺 ワクチン詐欺に注意！！

「厚生労働省」「東京都保健局 感染症対策課」「保健所」「市役所」などの職員を名乗り、「75歳以上の方を対象にワクチンの予約を受け付けています。検査や接種には予約金が必要です。代金は先払いですが、接種後に返還されます」という内容の電話が入っています。

コロナウイルスワクチンは無料です。対象者には市から案内とクーポン券が送られてきますので、それまではお待ちください。お金がかかることはありません！ 注意してください。もしこのような電話や訪問があったら詐欺です。すぐに警察へ通報してください。

◎不審な電話があったら **すぐ110番**



\*子供食堂などへの贈呈画像は、次回の「ほうかつレター」でご報告します～♪

1月18日から2月1日に  
きよせ信愛包括支援センターで  
『もったいない活用塾』(しんあいフードドライブ)  
を実施しました～♪  
包括では、初めての試み・・・  
ドキドキで会場に立ちましたが、多くの方から  
食材などの“もったいないもの”を、たくさん  
ご提供いただきました～  
本当にありがとうございます～\(^o^)/

### 新入職員



【突然クイズ】清瀬の方言で「かしゃもち」ってな～んだ？ ①よもぎ餅 ②かしわ餅 ③しりもち



2020年(令和2)年12月に着任しました 相談員の中村由佳 です。

前職は多摩地域の他市の地域包括支援センターの生活支援コーディネーターでしたが、病院の相談員としての経験が一番長いです。日本社会事業大学の卒業生で、卒業後もよく遊びに来ていたので、懐かしく親しみのある清瀬で働けて嬉しく思います。住民や関係機関の方がとても話しやすく、地域や福祉に対する関心が高い方が多いと感動する毎日です。コロナ禍でイベント等ができず、なかなかお目にかかる機会がありませんが、コロナが落ち着いたらいろいろなところに顔を出したいと思います！ 身長170cmで迫力がありますが、美味しいものに目がないので清瀬グルメのお話をぜひ教えて下さいね！



かしゃもちは ②かしわ餅のことだよ。奄美地方には、かしゃ餅(よもぎ餅)があるよ。

### 職員リレーコラム



#### 飯野 礼 (社会福祉士・介護支援専門員)

毎年「初めての事にチャレンジする」のが目標で、今年は「ヘアドネーション(病気で髪を失った方のカツラを作るために髪を寄付する活動)」をする予定です。

髪を伸ばし始めて2年半、そろそろ規定の長さに到達できるかな？ 髪の短くなった私を見かけたら「目標達成したんだな」と思ってください。

失恋ではない筈です (\*^\_^\*) たん

今回は中村由佳さんです



きよせ信愛地域包括支援センターは  
清瀬市から委託を受けている  
梅園・竹丘・野塩地区の  
高齢者の相談窓口です。



社会福祉法人信愛報恩会  
きよせ信愛地域包括支援センター  
〒204-0024 清瀬市梅園 2-3-15  
☎ 042-492-1850