



地域包括支援センターです

■問合せ 地域包括支援センター(保健福祉課内) ☎ 0778-47-8009
 社会福祉協議会地域包括支援センター(今庄福祉センター 2階) ☎ 0778-45-1170
 // 河野支所(河野保健福祉センター1階) ☎ 0778-48-2260

脳健康度測定・ベジチェック in 文化祭 !!

今年の町民総合文化祭では、脳の健康度測定とベジチェックを行います。ご家族、ご友人お誘い合わせのうえ、ぜひお越しください。

日時 11月3日(日・祝) 午前10時～午後3時 **場所** 南越前文化会館2階

内容 ・**脳健康度測定** **要申込** 40歳以上の方が申込可能!

タブレットを使って脳の健康度を測定します。
 事前に地域包括支援センター(☎ 0778-47-8009)にお電話でお申し込みください。
申込締切 11月1日(金)



・**ベジチェック** **申込不要**

センサーに手の平を押し当て、30秒待つだけで、あなたの野菜摂取レベル・推定野菜摂取量がわかります!



食改

みつばちゃん 知恵袋

レシピ紹介

打ち豆と大根の煮物

《材料(4人分)》

- 打ち豆 …… 20g
- 大根 …… 280g
- にんじん …… 40g
- 薄揚げ …… 2/3枚
- 出し汁 …… 1カップ
- しょうゆ …… 小さじ2と1/2
- みりん …… 小さじ2と1/2



大根に味がしみ込み、薄味でも美味しい!



《作り方》

- ① 打ち豆を水に浸す(20分ほど)。
- ② 大根とにんじんをせん切りにする(せん切り器を使うと簡単です)。
- ③ 薄揚げを油抜きして、せん切りにする。
- ④ 出し汁の中に水気を切った①と②・③を入れ、中火で煮る。
- ⑤ 柔らかくなったら ④ を入れて味を調える。

ポイント

煮崩れや煮過ぎに注意しましょう!

食改さんを

知っていますか?



食改さんは、食生活改善推進員の愛称で、食を通して町の健康づくりをサポートする活動を行っています。



集落生活習慣病予防教室の様子