

たまさとだより

3月号 特別版

【No.504】令和4年3月10日発行
 【発行】玉里地区センター
 奥州市江刺玉里字青篠 199-3
 TEL・FAX：0197-36-2131
 【ホームページ】
<http://tamasato.jimdo.com/>

☆ 振興会から

3月25日、玉里振興会総会を開催します

令和4年度の玉里振興会総会を右記のとおり開催します。年度末のお忙しいところではありますが、通知のあった方は出席くださいますようお願いいたします。

※参加の際にはマスクの着用をお願いします。

また、体調不良や風邪等の症状がある方は参加をご遠慮ください。

日時：3月25日（金）
午後3時～
場所：玉里地区センター

ご協力
お願いします



令和4年度奥州市
認知症カフェ委託事業

思い出カフェあっぷる

「思い出カフェあっぷる」は、認知症が気になるご本人、ご家族、そして地域の皆さんも誰でも参加できる場所です。どうぞお気軽ご参加下さい。

①日 程（奇数月第1木曜日）

R4 5/12、7/7、9/1、11/10

R5 1/5、3/2

②場 所 玉里地区センター

③内 容 レクリエーションやゲーム、お話し等

④持ち物 一人一回 200円

（茶菓代、資料代等）

【申込み】

地域包括支援センターえさし中央

電話：34-4826 FAX：34-4827

☆ 環境保健部から

ごみ減量・リサイクルにご協力下さい！

市指定可燃ゴミ袋を配布します！

日頃よりゴミの分別、資源回収等にご協力いただきありがとうございます。

再生できるものは、ひと手間かけると資源になります。今後もより良い地域環境のためにも適切に処理しゴミの減量化にご協力ください。

3月下旬、環境保健部より奥州市指定のゴミ袋を全戸配布しますのでご利用ください。



狂犬病予防注射

4月17日（日）

9：50～10：40

玉里地区センター-駐車場



東日本大震災から11年…

多くの犠牲者をだした東日本大震災から11年が経過します。大規模災害を乗り越えるためには、自分の命は自分で守る『自助』と、自分たちのまちは自分たちで守る『共助』が非常に重要です。家族、地域で避難場所や安否確認方法を決めたり、地域の防災活動に積極的に参加するなど、いざという時に備えて地域防災力を向上させましょう。

いざという時のために…

■ 地域での備え

- ・近隣住民との顔が見える関係づくり
- ・自治会などの体制強化
- ・地域の防災訓練の実施、参加

■ 家庭での備え

- ・家具類の転倒、落下、移動防止対策
- ・出火の防止
- ・飲料水及び食糧の確保
- ・避難場所、避難経路の確認

☆ 食改善から

3月1日、玉里地区会食改善推進委員の研修会が行われ、生活習慣病予防にもつながる「食物繊維たっぷりレシピ」について学びました。

食物繊維は糖質の吸収を遅らせたり、コレステロールの排泄をしてくれたり、5大栄養素の次に重要な成分です。最近、ダイエットに効果的と話題になっている「オートミール」を使ったレシピ等を皆さんにもご紹介いたしますので、参考にしてみてくださいね。

食物センイたっぷりレシピ

もち麦入り梅昆布おにぎり



材料

≪6個分≫

- ・米 1合
- ・もち麦 1合
- ・塩こんぶ 15g
- ・梅干し 2個
- ・みりん、酒 各大さじ1
- ・ちりめんじゃこ 10g
- ・白炒りごま 大さじ2
- ・おかか 適宜

作り方

- ① 米をとき、みりん・酒を加えてから炊飯器の目盛り通りの水を入れる。もち麦は洗わずに加えて2合分の水をたす。梅干し、塩昆布をのせて炊飯する。
- ② ちりめんじゃこは、一度湯通ししておき、炒りごまと共に炊き上がったごはんに乗せ、全体をざっくりと混ぜる。梅干しの種は取り除く。おかかを少しずつ加えながら全体に混ぜる。
- ③ 食べやすい大きさに握る。多い分はラップにくるみ冷凍も可能。3週間を目安に食べきる。



もち麦って？

もち麦は、もち性の大麦のことです。もち麦に似た「押し麦」はうるち性の大麦を加工したものです。

もち麦は他の米や麦と比べ圧倒的に食物繊維の量が多く、白米よりも14gも糖質が少ないのが特徴です。血中コレステロールの低下や血糖値上昇抑制作用が明らかになっている他、便秘解消にも効果的です。

白米と同じように炊飯器で炊くことができるので、手軽に食事に取り入れていただけます。



オートミール入りきのこと豆乳スープ



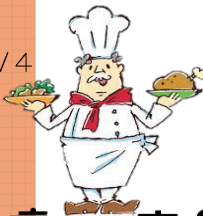
材料

≪一人分≫

- ・きのこ(何でも可) 100g
- ・バター 2.5g
- ・水 75cc
- ・コンソメ 小さじ1/4
- ・無調整豆乳 65cc
- ・塩 少々
- ・黒こしょう 少々
- ・オートミール 10g

作り方

- ① 鍋にバターを熱し、きのこを炒める。水・コンソメを加えて5分ほど煮込む。オートミールを加える。
- ② 無調整豆乳を加えて沸騰しないように温め、塩・黒こしょうで味を整える。



今回は、水分を加えた時の粘性を利用して、スープのとろみに使い食物繊維をupさせています！

オートミールって？

オートミールは全粒穀物のため、食物繊維・ミネラルが豊富です。特に食物繊維は米の3倍もあります。シリアルの一つですので、スーパーではグラノーラやコーンフレーク売り場に置かれていることが多いです。

オートミールは血糖値の急上昇を抑えることや、水分を加えふやかして食べるため、少量でも満足感を得られるという点からダイエットに効果的とされています。



和風パフェ



材料

- ・ギリシャヨーグルト 1個
- ・ゆで小豆 20g
- ・白玉団子 2個
- ・グラノーラ 15g

作り方

- ① ギリシャヨーグルトは1/4量を取りおけベースにする。
- ② ゆで小豆、白玉団子、グラノーラをお好みに飾る。

【食物繊維】

- もち麦おにぎり 7.7g
- 豆乳スープ 4.8g
- 和風パフェ 2.3g

食物繊維は
男性 21g以上、女性 18g以上
を一日の摂取目標としています