

生きがい対応型 デイサービス施設

市内に住む60歳以上の方を対象に、地域住民やボランティアなどの協力のもと、体操、カラオケ、手芸などの趣味活動や創作活動を通して、生きがいづくりや健康づくりの場を提供する施設です。現在、8か所の施設が開館しています。

利用料金／各施設とも1日100円(活動内容により実費負担あり)

利用方法／登録が必要になるので、各施設に直接お問い合わせください。

利用時間／午前9時～午後5時(わくわくサロンにいはりは午前10時～午後6時)

※日曜・祝日休館 問 高齢福祉課(☎826-1111 内線2479、2372)

一中地区

いきいき館たいこ橋



二中地区

悠遊庵さんぽみち



三中地区

ほのぼのハウス通りゃんせ



四中地区

いきいきサロンかざぐるま



五中地区

ふれあいいきいきサロン神立



六中地区

いこいの館「コスモス」



都和中地区

やすらぎサロンつわ



新治中地区

わくわくサロンにいはり



食生活改善推進員の 健康料理



No.105 豆腐と野菜のカップケーキ

今回ご紹介するレシピは、卵・牛乳を使用しない「豆腐と野菜のカップケーキ」です。

不足しがちな野菜や大豆製品を使った美味しいおやつです。豆腐でしっとり☆れんこんのすりおろしでふんわりもちもち食感に♪ほかにもほうれん草、ニンジン、かぼちゃも入って野菜嫌いのお子様にもおすすめです。

子供にとっておやつは食事の一部です。まだ胃の発達が十分ではないので、三度の食事だけでは体の成長や健康を保つために必要な栄養素をとることができません。おやつは食事です足りない分を補う目的で、小さめの食事として考え、100～200kcalを目安としましょう。お好きな材料でアレンジ自在の野菜ケーキをぜひお試しください。

材料・分量(4人分)

薄力粉	200g	ほうれん草	50g
木綿豆腐	200g	ニンジン	50g
ベーキングパウダー	10g	レンコン	100g
砂糖	大さじ6	かぼちゃ	100g
豆乳	150cc		

作り方

- ①ほうれん草はゆで、ニンジン、レンコンはすりおろしておく。木綿豆腐は軽く水気を切っておく。
- ②かぼちゃは切り、電子レンジで加熱しておく。
- ③薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖は合わせてふるっておく。
- ④木綿豆腐・豆乳・ほうれん草・かぼちゃをミキサーにかけペースト状にする。
- ⑤ニンジン・レンコンのすりおろし、③と④をよく混ぜ合わせる。
- ⑥⑤を型の7分目まで入れる。
- ⑦180℃に予熱しておいたオーブンで15分焼く。

1人分の栄養素

エネルギー	66kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	0.8g
カルシウム	31mg
食物繊維	0.7g
塩分	0.1g

食生活改善推進員



江戸美紀子さん 高濱まち子さん