

# 「シニアカレッジ」受講者募集

健康や体力の維持・向上につながる学習機会を提供し、自立した豊かな生活を営めるよう、全5回の講座を開催します。

と き／①午前10時30分～正午、②午後1時～2時30分

日程	講座科目	定員・受講料
11/4(水)	①思いを伝える心のメッセージ (エンディングノート作成) ②笑い(認知症予防)	40人 1,000円
11/11(水)	①認知症サポーター養成講座 ②シルバーリハビリ体操	
11/18(水)	栄養と調理(講話も含む)	
11/25(水)	市外視察研修(千葉県西部防災センターほか) ※時間は受講決定後通知	
12/2(水)	①救命救急講習 ②薬の飲み合わせ講話	

ところ／総合福祉会館、六中地区公民館ほか

対象者／市内に居住する60歳以上(要介護認定を受けていない方)で全日程受講可能な方

持ち物／筆記用具、昼食

申込方法／住所、氏名(ふりがな)、生年月日、年齢、性別、電話番号、「シニアカレッジ受講希望」を記入しはがきで

申込締切／10月16日(金)(当日消印有効)

※定員を超えたときは抽選となります。応募の結果は通知文を発送いたします。

その他／

①受講料は、通知に従って納めてください。

②駐車場・駐輪場(指定駐車場)を利用する場合は、4時間分の駐車券を配布いたします。

③都合により、中止または日程などが変更になることがあります。

申・問 社会福祉協議会(〒300-0036 大和町9-2  
ウララ2 4階 ☎821-5995)



## 食生活改善推進員の 健康料理



No.120

### 変わりフレンチトースト

今回は、食パンを使ったおすすめの一品「変わりフレンチトースト」をご紹介します。

フレンチトーストは、通常、牛乳などを加えた卵液にパンを浸して焼き上げますが、おすすめする「変わりフレンチトースト」は、まずは食パンの中身をくりぬくところから調理が始まります。パンの耳の部分を押して、その中に卵を流し入れ、そこにハムやチーズに好みの野菜を加えてから、くりぬいたパンの中身を蓋にして仕上げます。ちょうど、「ハムチーズトースト・スクランブルエッグ・野菜炒め」の献立を、一緒にしてもいい一品です。

具のまとめ役に使用した卵は、良質なたんぱく質をはじめ、脂溶性ビタミンであるA・D・E・Kの他、水溶性ビタミンでは栄養素の代謝に関わるビタミンB群など、私たちに必要な栄養素を豊富に含みます。こ

こに、パンやチーズ、ハムや野菜類の栄養素も加わりますから、栄養面でも欲張りに仕上がっています。

爽やかな秋、食欲の秋に、お好みの具で作った「私流フレンチトースト」を見つけてみてください！

材料・分量(6切れ分) .....

食パン(6枚切り)	3枚	豆苗	1/3パック
卵	3個	サラダ油	小さじ3
スライスハム	1枚半	バター*	小さじ3(12g)
スライスチーズ	3枚	※またはサラダ油	
トマト	大3/4個		

作り方 .....

- ①パンは周り1センチを残して切り抜く。ハム・トマトは1センチ角・豆苗は根を切り落とし2cmの長さに切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、中火にして、食パンの外側(耳の部分)を置き、中に溶き卵を流し入れ、少したってから①を入れ、はしで軽くかき混ぜる。
- ③②にチーズを1枚ずつのせ、パンの中の部分で蓋をし、フライ返しで押しながらしばらく置く。
- ④裏返してバターを入れ、きれいな焼き色がつくまで、フライパンをゆすりながら焼く。

1人分の栄養素 .....

エネルギー	184kcal
たんぱく質	8.3g
脂質	9.6g
カルシウム	57mg
食物繊維	1.1g
塩分	0.8g

