

## 9月は「茨城県認知症を知る月間」です

岡地域包括支援センターうらら(☎824-0332)  
高齢福祉課(☎826-1111内線2500)

認知症は、誰にでも起こりうる脳の病気です。認知症になると、「物忘れ」や「判断力の低下」で生活に支障がでることがあります。しかし、周りの理解があれば、穏やかに暮らしていくことができます。

認知症になっても、互いに支え合って暮らしている地域を目指し、認知症への理解を深めましょう。

### 身近にあります認知症の方と家族を支える相談窓口

- ・地域包括支援センターうらら
- ・在宅介護支援センター
- ・地域ケアコーディネーター
- ・土浦市高齢福祉課

※詳しくは、市ホームページや、高齢福祉課発行の「土浦市よくわかる認知症ガイドブック」をご覧ください。



## 茨城国体 公式ポスターデザイン募集

岡国体推進課(☎826-1111内線5132)

2019年に茨城県で開催される第74回国民体育大会「いきいき茨城ゆめ国体」および第19回全国障害者スポーツ大会「いきいき茨城ゆめ大会」の公式ポスターデザインを募集します。

**対象者**／県内に在住・在学・在勤の方、または在住・在学・在勤経験のある方(個人・グループ・法人、プロ・アマを問いません)

**賞**／最優秀賞1点…賞金20万円・副賞・賞状  
優秀賞3点…賞金3万円・副賞・賞状

作品の規格、応募方法など詳しくは、いきいき茨城ゆめ国体・いきいき茨城ゆめ大会ホームページをご覧ください。



## 食生活改善推進員の 健康料理



No.140

### 茄子と豚しゃぶの酢味噌ダレかけ

作り方.....

- ①ナスはヘタを取り縦半分切る。ヘタの方を3cmくらい残して縦に4～5本切り目を入れる。エノキは石づきを取り、長さを半分に切る。生姜は皮をむき(皮は取っておく)千切り、ネギと青ジソも千切りにする。
- ②フライパンに油をひき、ナスを炒める。ナスを取り出し、エノキを炒める。
- ③鍋に湯を沸かし、ショウガの皮、ネギ青い部分を入れ、豚肉を茹でる。肉の色が変わったら氷水に上げる。
- ④皿にトマトを敷き、②のナス・エノキ、③の豚肉を盛り付け、Aの酢味噌ダレをかける。ショウガ・ネギ・青ジソをたっぷり添えてできあがり。

材料・分量(4人分).....

ナス	2個	青ジソ	2枚	
サラダ油	小さじ2	トマト(薄切り)	4枚	
豚ロース (しゃぶしゃぶ用)	120g	A	味噌	大さじ1
ショウガ	1かけ		酢	大さじ1
ネギ	6cm		みりん	大さじ1
ネギ(青い部分)	5cm		すりゴマ	小さじ2
エノキ	40g		砂糖	小さじ1
			豚肉のゆで汁	
				(小さじ1～2)

いよいよ9月です。夏の暑さの疲れがたまり、だるさを感じていませんか? 今月は、そんな残暑にぜひ食べていただきたい一品をご紹介します。炭水化物の代謝を促してくれるビタミンB1が豊富に含まれている豚肉に、ネギなどの薬味やナスを併せて酢味噌ダレをかけていただきます。薬味をたっぷり添えることで、風味を堪能でき、減塩にもつながります。また、ナスは、晩夏から初秋にかけて成熟し、甘味や旨味が増してより美味しくいただけるでしょう。夏の疲れを癒すとともに、季節の移ろいを料理で感じてみてはいかがでしょうか。

1人分の栄養素.....

エネルギー	212kcal
たんぱく質	16.8g
脂質	8.9g
カルシウム	48mg
食物繊維	3.5g
食塩相当量	1.2g

食生活改善推進員



岡田美枝子さん 天貝あきさん