

ほほえみ通信  
～おすすめ健康レシピ～

きのこ入り麻婆豆腐

保健センター ☎ (93) 8300

1人分 塩分 1.5g ・ カロリー 224kcal



「体を温めて病気を予防しよう」

寒い時や冷えている時には、温かい食べ物が欲しくなりますが、食べ物には、体を温めるもの、冷やすものがあります。

体を温めるものを摂ることで、代謝がアップし、脂肪燃焼がすすみ、免疫力もよくなり病気にもなりにくくなります。

「旬が冬のもの」「土の中で育ったもの」「寒い地方でとれたもの」「発酵食品」は、体を温めます。

体を温める食べ物	体を冷やす食べ物
・かぼちゃ ・れんこん	・なす ・レタス
・ごぼう ・山芋	・ピーマン ・ほうれん草
・生姜 ・にんにく	・キャベツ ・たけのこ
・りんご ・さくらんぼ	・みょうが ・バナナ
・ぶどう ・チーズ	・レモン ・パイナップル
・みそ ・しょうゆ	・酢 ・マヨネーズ
・黒砂糖 ・紅茶	・白砂糖 ・コーヒー
・ほうじ茶	・緑茶

特に、生姜には、発熱、発汗作用があります。料理の隠し味に入れたり、生姜湯、生姜紅茶にして飲むのもいいです。

※健康レシピは扶桑町ホームページからもダウンロードできます。



【材料】4人分

- ・豚ひき肉……… 160g
  - ・木綿豆腐……… 1丁
  - ・生しいたけ…… 4枚
  - ・しめじ……… 1パック
  - ・まいたけ……… 1パック
  - ・ねぎ……… 1/2本
  - ・にんにく……… 1片
  - ・生姜……… 1片
  - ・豆板醤……… 小さじ1
  - ・ごま油……… 大さじ1
- A**
- ・赤味噌……… 大さじ1
  - ・しょう油……… 大さじ1
  - ・酒……… 大さじ1
  - ・鶏がらスープ…300ml
- B**
- ・片栗粉……… 大さじ1
  - ・水……… 大さじ2

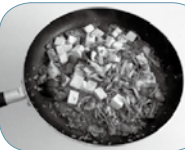
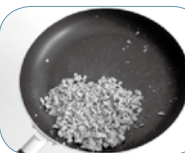
きのこは  
エリンギ、えのき  
なんでもお好みで



【作り方】

- 豆腐は水気を切って2cm角ぐらいに切る。
- 生しいたけは石づきを取り、4等分にし、しめじ、まいたけは、石づきを取り小房に分ける。
- にんにく、生姜は、みじん切り、ねぎは、小口切りする。
- フライパンにごま油(大さじ1/2)、にんにく、生姜を入れ火にかけて香りが出るまで炒める。
- 豚ひき肉を加え色が変わったら豆板醤を入れよく炒める。
- A、生しいたけ、しめじ、まいたけを入れ、煮立ったら豆腐、ねぎを入れる。
- ひと煮立ちしたら火を止めBの水溶き片栗粉を入れ、火をつけとろみがつくまで煮る。
- 最後にごま油(大さじ1/2)をまわしかける。

にんにくと生姜は  
弱火でじっくり  
炒めるのがコツ!



Zoom

「公共ホール音楽活性化アウトリーチ  
フォーラム事業愛知セッション」  
を展開しました

11/29 ~ 12/2

サクソフォン四重奏団 **アダム**  
が山名小学校でミニコンサートを、  
12月2日には、扶桑文化会館でクリ  
スマスコンサートを開催し、芸  
術文化に触れる機会をお届けしま  
した。



みんなでつないだ!

第12回愛知県市町村対抗  
駅伝競走大会 12/2

愛・地球博記念公園で行われ、扶桑町は昨年度の「町村の部」  
13位から8位へと躍進し、昨年度よりも順位を伸ばしたチ  
ームに贈られる「モリコロ賞」も「町村の部」1位と大健闘でし  
た。皆様、ご声援ありがとうございました。



12/3  
マイペースで完走!!  
第35回扶桑町走ろう会

木曾川扶桑緑地公園グラウンド周辺において、2,167名が  
参加しました。

晴天にも恵まれ、気持ちの良い日とのなか、家族連れや仲  
間同士で楽しく会話をしながら、完走する姿が見られました。



元気にスタート!

1/10 マラソン入賞者

- 男性の部 第1位 近藤 直斗さん
- 第2位 千田 陽登さん
- 第3位 田中康太郎さん
- 女性の部 第1位 杉浦 悠乃さん
- 第2位 三島 柚姫さん
- 第3位 橋野 愛実さん



11/24 認知症サポーター養成講座を行いました

「認知症サポーター養成講座」を扶桑中学校1年生の  
福祉実践教室で行いました。

生徒からは「認知症を知り、自分のこれからの生活へ  
生かしたい」という感想をいただきました。認知症に限  
らず家族や友人を大切に温かい心をこれからも持ち  
続けて欲しいと願います。これからも小中学校での「認  
知症サポーター養成講座」を通し、認知症の啓発に努め  
ていきます。

