



健やかで幸せな暮らしのために
健幸レシピ

まず **鱒ときのごグラタン**
平成30年度プロの料理人によるエーナ健幸料理教室のレシピです。
四季彩料理さとび荘 川本淳夫さんの考案です。



レシピのポイント
だしを使ったグラタンで、通常のグラタンよりも低カロリー。塩分控えて食べられます。長イモがトロトロで、とってもおいしい一品です。

- 作り方**
- ① マスとキノコを程よい大きさに切り、バターで炒める。塩こしょうで下味を付ける。
 - ② 長イモはすりおろし、卵と合わせて、調味料を加える。
 - ③ 器に①を入れた後、②を流し込み、チーズを乗せて230度のオーブンで15分焼く。
 - ④ 最後に松の実を散らす。

作り方はクックパッドでも紹介しています。

- 材料 (2人分)**
- マス 120g
 - シメジ 15g
 - エリンギ 1本
 - マイタケ 15g
 - 長イモ 120g
 - 卵 1個
 - バター 適量
 - 塩こしょう 少々
 - チーズ 適量
 - 松の実 適量
 - 調味料
 - カツオだし 50cc
 - 濃い口しょうゆ 小さじ1
 - 薄口しょうゆ 小さじ1
 - みりん 小さじ1
- 1人当たりキノコ27g 塩分1.0g

問 健幸推進課 ☎ 26-2111 (内線284)



恵那の酪農

おいしい牛乳を毎日飲もう！



▲とってもかわいい牛さんだナ！

今回は恵那の酪農を紹介するんだナ。市内には岩村町と山岡町に6軒の酪農家さんがいて、約160頭の牛を生産しているんだナ。酪農家さんのお仕事は、毎日早朝から、乳搾り・牛舎の掃除・牛への餌やりなどがあるんだナ。夕方にも同じ作業があつて大変なお仕事なんだナ。牛の健康管理には特に気を付けているんだナ。

酪農家さんは乳牛を飼育して、毎日生乳を搾っているんだナ。生乳は搾ったらずぐに美濃酪農農業協同組合連合会へ出荷されて、加熱殺菌などの処理加工が行われているんだナ。この処理をすることで、「生協牛乳」や「産地限定みのじ牛乳」などが製造され、この地域のスーパーや直売所で販売されるんだナ。おいしく飲んでもらうために、とにかく鮮度にこだわっているんだナ。市内の学校給食では、地産地消を推進する取り組みとして、地元食材を使ったメニューを取り入れているんだナ。この「みのじ牛乳」は、みんなが食べている毎日の給食に提供されているんだナ。酪農家さんが丹精込めて育てた健康な牛から搾った、おいしい牛乳。ぜひ、みんなに毎日飲んでほしいんだナ。



▲いろいろな製品が作られているんだナ！

問 畜産センター ☎ 57-0630



退院後の生活の悩みを解決
在宅医療を支援します！ Vol.5

入院中に体が弱ってしまい、退院後も以前と同じように暮らせないという悩みが頻りに聞かれます。

上矢作病院では、リハビリなどと並行し、退院後の生活について、医療ソーシャルワーカーを中心に相談・支援しています。

在宅復帰を希望する方には、介護サービスの導入や見直しなどを支援します。患者やその家族、担当ケアマネジャー、各サービス関係者が集まり、退院に向けた打ち合わせや環境整備のために自宅訪問も行っています。

今後の療養先を探す方には、老人保健施設やグループホーム、有料老人ホームなどの入所施設の選定と申し込み、入所までの段取りを支援

しています。当院では「治療が終了したら即退院」ではなく、退院後の生活に課題がある場合は、「準備が整う ▲退院に向けた打ち合わせまでを入院期間」と考えています。入院期間には制限がありますが、できる限り患者や家族の思いに寄り添えるサポートを心掛けています。高齢化率が高い地域のニーズに応えられる医療体制を引き続き模索しながら取り組んでいきます。



悩んでいる方は、ぜひ相談ください。

問 国保上矢作病院医事課 ☎ 47-2211

ママの“働く”を応援するセミナー
私らしい働き方を考えてみよう！！

- とき 9月25日(水) 午前10時～正午
- ところ 市保健センター (恵那市役所西庁舎2階)
- 定員 15人 (先着順)
- 申込期限 9月19日(木) ※託児を希望する方は同時に申し込みください (1部と2部を両方受講してください)

参加費 無料 託児あり

第1部 私らしい働き方！教えます
講師 梶原ゆかり (日本生産性本部認定キャリアコンサルタント)

さまざまな実例を交えながら、自分に合った働き方を見つけます。自分の長所や価値観を理解することで、就職面接の自己PRで自信を持って受け答えできます。

第2部 メイクの基本と色使い
講師 三輪真以 (ヘアメイクアップアーティスト)

仕事や家事で忙しい毎日でも、簡単に好感度をアップできる基本のメイク術や色の使い方などを学びます。新しい自分探しの手助けになるワークショップを行います。

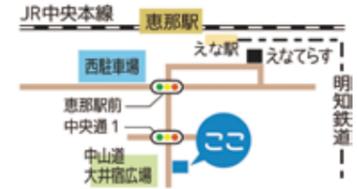
働く意欲のあるシニアを応援！ **シニアのための再就職応援セミナー**

- とき 9月19日(木) 午後1時半～3時
- ところ 恵那くらしビジネスサポートセンター
- 対象 60歳以上で働き方を学びたい方、働きたい方
- 定員 10人

参加費 無料

恵那くらしビジネスサポートセンター だより
Ena City Life Business Support Center

- ✓ 経営・創業相談
- ✓ 各種専門家相談
- ✓ 就職支援
- ✓ 企業の魅力発信
- ✓ 移住相談
- ✓ 空き家バンク
- ✓ 移住のための情報提供
- ✓ セミナー・イベントの開催



☎ 0573-26-2266 (月曜日休館)
☎ 0573-26-2269
✉ info@enalifebizsupport.jp
恵那市大井町 206 番地 5