

注意したい食生活

ー45g、粉砂糖少々

作り方

- ① Aを合わせて2、3回ふるいにかける。Bは混ぜ合わせる。
- ② 卵白を泡立て砂糖の3/2量を加えてしっかり泡立てる。
- ③ 卵黄に残りの砂糖を加え、湯煎にかけて白っぽくなるまでしっかり泡立て、オレシキュラーを混ぜる。
- ④ 3にふるったA、混ぜ合わせたB、卵白を順に加えてさっくりと混ぜ、バターを加える。
- ⑤ 型に紙を敷いて4を流し入れ170度〜180度のオーブンで30〜35分焼く。

健康は自助努力 手作り野菜スープで いきいき過ごす

糖尿病などの生活習慣病予防にもよ
いとして、簡単にできる野菜スープ講習
会を主催している徳島県健康生きがい
づくりアドバイザー協議会(栗尾銭二郎
会長、会員17人)。昨年9月と11月に各
1回づつ一般の人たちを対象にした無料
講習会(但し、材料費は実費)を開催。男
性を含む30人のシニアの皆さんが、健康

注意したい食生活

ハーバード大学式野菜スープ

一人分で400gの野菜を皮ごと使い、煮込むだけの
簡単野菜スープです。

材料Ⅱ(一人分)キャベツ、タマネギ、ニンジン(皮つき)、
カボチャ(皮き)各100g。水約1ℓ。

作り方

- ① ニンジン、カボチャは皮ごとよく洗って使い、全ての野菜を食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に切った野菜を入れ、水を加えたらフタをして強火で沸騰させる。(キャベツなどの葉ものを鍋底に入れ、ニンジンなどの根菜類が上になるよう重ね煮にするとうい)
- ③ 沸騰したら中火に落とし、フタをしたまま20〜30分煮込んで出来上がり。



野菜スープ(左)とポタージュ

平成26年4月1日、新規オープン。
サービス付き
高齢者向け住宅 **レスポワールⅡ**

どリーまあサービス [川内事業所]

◎住 所 / 徳島市川内町榎瀬824-1

どリーまあサービスは、介護保険では対応できない困りごとに対応する住民参加型在宅福祉サービスをはじめ、訪問介護や訪問看護・デイサービスなどのサービスを提供し、在宅で生活されている方の応援・支援をしているNPO法人です。また、専門スタッフが安心生活をサポートするサービス付き高齢者向け住宅も運営しております。

末広事業所 沖洲事業所

募集
在宅(施設)での生活をサポートしていただけるボランティアを募集しています! 資格は問いません。

特定非営利活動法人 **どリーまあサービス**

末広事業所【本部事務局】
徳島市末広2丁目1-80
☎088-626-3237

沖洲事業所
徳島市北沖洲4丁目14-38
☎088-678-8161

川内事業所 NEW
徳島市川内町榎瀬824-1
☎088-624-8741

●介護・ご利用に関するご相談は ☎088-626-3237 (末広事業所)まで、お気軽にご相談ください。

生きがいづくりアドバイザーで食育の会(栄
養士)代表・伊川朱実さんの指導のもと、
野菜スープづくりを学びました。

「生活習慣病の予防などで大切なこと
は実行と継続です。ハーバード大学で免
疫とがん、免疫と食事の関係を研究した
同大学医学部元准教授の高橋弘先生が
すすめるこのファイトケミカルが溶け込
んだ野菜スープも継続が大切。毎日20
0ccのカップで1〜2杯、食事の前にまず
飲みましょう。自宅で作る場合、野菜は
旬のものを利用し、出来上がったスープ
の冷凍保存もOKです」と伊川さん。

健康づくりのための知識などを学びな
がらの調理実習は和気あいあいとした雰
囲気の中で進められ、出来上がった野菜
の透明なスープと、煮えた野菜を利用し
たポタージュはどれも優しい野菜の甘



伊川朱実さん

みが感じられるものでした。

同協議会では3月12日(木)にも野菜
スープ講習会をふれあい健康館で実施
するそうです。対象は高齢者の方や健康
になりたい方。定員は30名。

詳細問い合わせ・申し込み
徳島県健康生きがいづくり
アドバイザー協議会事務局
次長・森富美子さん
TEL・088(644)0439

