

しっかり食べてフレイル予防 ～たんぱく質アップのひと工夫～

フレイルとは、加齢とともに筋力や認知能力などが低下して、介護が必要な状態に近づく「虚弱状態」のことです。筋肉の減少を予防するため、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などのたんぱく質を多く含む食品を意識して取りましよう。



クックパッドでレシピ公開中
クックパッド 津山 検索



【材料(5人分)】
米…2合、水…180ml、牛乳…180ml、生シイタケ…100g、塩昆布…10g (大さじ2強)
【作り方】
①米は洗って水を加え、30分以上漬ける②シイタケは石づきを取り、薄切りにする③①に牛乳と塩昆布を加えて軽く混ぜ、②をのせて炊く
※炊飯器の取扱説明書に従って調理してください

ここがポイント! 水の量の半分を牛乳にすることで、一食の量は変えずにたんぱく質を多く取ることができます。シメジやマイタケでもおいしくできます。

1人当たり 栄養価 エネルギー235kcal、たんぱく質5.7g、脂質2.0g、炭水化物49.8g、食塩相当量0.4g、カルシウム51mg、食物繊維1.1g

はぐくみつやまっ子

相手の顔を見て話していますか?

スマートフォン(スマホ)は、メールや電話だけでなく、カメラや検索アプリなど、さまざまな機能があってとても便利です。その反面、家族や友だちが集まっているとき、顔を上げることなくスマホを見ていたり、操作していたりする人を見かけます。質問するときも答えるときも、スマホを見たまま返事し、話してしまうことはないですか。顔を見ないで受け答えをすると、相手の気持ちや考えに気づかず、自分の思いだけにとらわれてしまいがちです。互いに相手の考えや思いに気づくことができ、初めて意図が繋がりが、コミュニケーションがとれるのではないのでしょうか。

津山市青少年育成センター 家族のこと、友だちのこと、青少年の悩みごと 市役所2階 ☎31-8650 ご相談ください

おしえてエコるびー

エコドライブしよう! ~A/Cボタンの使い方~

車のエアコン(A/C)ボタンを、冬でも点けっぱなしにしていませんか。このボタンは冷房・除湿機能のスイッチです。ガソリン車の場合、冷房・除湿で燃料を多く使います。暖房は、エンジンの排熱を利用するので、燃料を追加で使いません。暖房を使用するときは、エアコンボタンをオフにして、窓ガラスの曇り取りなど一時的に使用するのが効率的です。

「エコドライブ10のすすめ」を参考に、エコな運転を心掛けましょう。エコドライブ10のすすめ↑ エコドライブの実践で、ガソリン代も節約できるぞ

図環境生活課 ☎32-2051

尾上太一 写真展「北前船 鯨海道3000キロ」

岡山市在住の写真家、尾上太一さんの写真展を開催します。北海道から日本海を経て瀬戸内・大阪に至るまでのかつての「海の道」、「北前船」の足跡をたどるモノクロ写真の旅です。
とき 11月5日(出)~27日(日)午前10時~午後6時 (入館は午後5時30分まで)
ところ ポート アート&デザイン津山 (川崎)
※毎週火曜日と11月24日(休)は休館
図ポート アート&デザイン津山 ☎20-1682



宝くじ文化公演 千住真理子 with 延原武春 テレマン室内オーケストラ

日本を代表するバロック・オーケストラ「テレマン室内オーケストラ」と、絶大な人気を誇るヴァイオリニストの千住真理子さんとのコラボレーションで、世界中の名曲をお届けします。
とき 11月27日(日)午後2時~ (開場=午後1時)
ところ 津山文化センター (山下)
料金 (全席指定) 一般=2,000円 (当日=2,500円)、高校生以下=1,000円 (当日=1,500円)
チケット購入方法 津山文化センター、チケットぴあ、ローソンチケット
※宝くじの助成により、特別料金になっています
※前売りで完売の場合、当日券の販売はありません



図津山文化振興財団 ☎24-0201

西九州新幹線開業記念 諫早市友好交流都市 出雲市・津山市三市交流展

長崎県諫早市で、西九州新幹線の開業にあわせ、友好交流都市である津山市と出雲市の歴史や文化を紹介する特別展が開催されます。津山市からは、江戸一目図屏風など24点を出品します。
とき 11月3日(木・祝)~12月18日(日) 午前10時~午後6時 (火曜日は休館)
ところ 諫早市美術・歴史館
(諫早市) 白糸威鎧(復元) (出雲文化伝承館蔵)
図諫早市美術・歴史館 ☎0957-24-6611

宝くじ 公式サイト いつでも、どこでも。宝くじをもっと手軽に、もっと便利に!
24時間いつでもネット購入 24時間買えて、ポイントもたまる! 今すぐ会員登録
お問い合わせ先 宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)