



魚嫌いの人もおいしく食べられますよ

食生活 だより

33 市食生活改善推進員から～



師走に入り、何となく気忙しい時期になりました。
今月は脂の乗ったイワシを香ばしく焼いてキノコをソテーし、風味いっぱいのお弁当のおかずにしてみました。

ワンポイントアドバイス
イワシの生臭みを取るためにショウガ汁に漬けるのがいいよ。

イワシのキノコソースかけ

■作り方

HOW TO COOK

- 1 イワシを手開きし、中骨を取り縦2つに切る。
塩、コショウ、ショウガ汁をかけて10分ぐらい置く。
- 2 1の水気をふき取って、小麦粉を薄くまぶす。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、弱火で身の方から焼き、両面をきつね色になるまでフライパンを揺すりながら焼く。
- 4 イワシを取り出し、バターを溶かし、玉ネギ、生シイタケ、マイタケをサッといため、塩、コショウで味付けをする。
- 5 イワシを一口大に切り、器に盛り、4を上にかける。
- 6 パセリとくし形に切ったレモンを添える。

材 料 (2人分)

イワシ大2尾、ショウガ汁少々、塩・コショウ各少々、小麦粉適宜、オリーブ油大さじ2、玉ネギ中1/2個、生シイタケ2枚、マイタケ1/2パック、バター大さじ1、パセリ少々、レモン適宜

けんこう

ハートすこやか

第5回

カラーセラピー 色の効果

赤	元気と活力・前向きさ
オレンジ	快活・陽気・楽しさ
黄 色	集中力を高める
緑	安らぎ・安心感
青	心を静める・冷静な判断
うす紫	心をいやす・想像力
ピンク	やさしさ
白	清潔さ・軽さ

相談は無料です。話の内容など、秘密は厳守されます。気軽に相談してください。

- ・中濃地域保健所
(電話) 25・3111
内線 361・362
 - ・美濃加茂市 福祉課・健康課
(電話) 25・2111
内線 312・387
 - ・グリーンバード
(電話) 24・5567
 - ・地域生活支援センターひびき
(電話) 25・1294
- 今回は、心に関する相談窓口を紹介します。心の専門医療機関には、なかなか相談に行きづらいものです。可茂地区には、医者ではない心の専門の相談窓口があります。

「こころの相談室」

精神保健福祉士が相談に応じます

- と き：12月19日(月)午後
- ところ：総合福祉会館
- 問い合わせ：健康課 25・4145

要
予
約

【ほっとタイム】 カラーセラピー

カラーセラピーとは、人の心と体に深く働き掛ける色彩の効果を用いて安らぎを得たり、心身のバランスを整えるものです。

私たちの周りには、たくさん色があふれ、無意識に選ぶ色には、内面を見つめ直すメッセージが込められています。