

おうちで
できる!

シリーズ⑤

コラム「食事と健康」& 「和スイーツ」に挑戦

皆様いかがお過ごしでしょうか。シリーズ第5弾です！
今回は、〈コラム「食事と健康」&「和スイーツ」に挑戦〉です。
自宅にいると急に甘いものが食べたくくなりますよね？ いまだ暑さが厳しく、
バテやすいこの季節は、「お豆腐白玉だんご」に癒されてみませんか？ もちもち
食感と、きな粉と黒蜜の相性バッチリ！やみつきになること間違いなしです！

コラム

食事と健康

～元気な毎日のために～



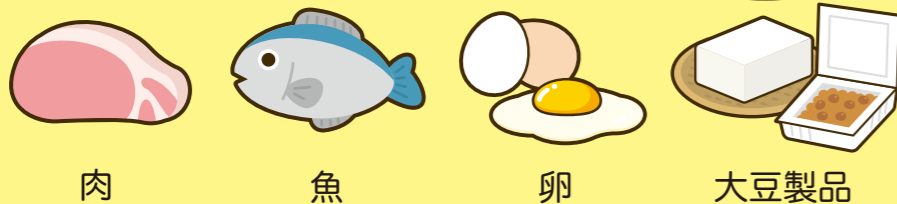
自宅での生活が続くと、食欲が低下したり、食事が減ってしまいがちに。高齢になると、気付かないうちに栄養不足になることもあり、心身の機能の衰えにつながりやすいため、注意が必要です。

元気な毎日を過ごすためには、3食欠かさず食べるとともに、肉や魚などのたんぱく質を多く含む食品をとることも意識していただきたいと思います。

今回のレシピ「お豆腐白玉だんご」は、豆腐を入れることで柔らかい食感に仕上がります。たんぱく質もプラスできます。おやつでも一工夫し、上手にたんぱく質を摂取できると良いですね。

1食あたりのたんぱく質の目安

片手にのるくらいの量を食べましょう。



肉

魚

卵

大豆製品

【お問合せ】 下京区役所 健康長寿推進課 管理栄養士
電話:075-371-7292

和菓子とはちょっと違う

“簡単和スイーツ”に挑戦!



～お豆腐白玉だんごの作り方～

[レシピ提供] 永松学区 社会福祉協議会 竹内会長

材料 4人分

- 白玉粉 …… 80g
- 絹ごし豆腐 …… 100g
- きな粉 …… 適量
- 黒蜜 …… 適量



1 白玉粉と絹ごし豆腐をボールに入れ、
粉っぽさがなくなるまで、しっかりこねる。



最初は
パラパラしますが
しっかりこねると
まとまります

しっかりこねる

2 ①を20個に分け、団子状に丸める。
沸騰したお湯に団子を入れ、
浮かんでくるまで中火でゆでる。



指で真ん中をくぼませ、
火を通りやすくします



ゆで上がったものから
3分30秒浮かびます

3 ②を冷水に取って冷やし、
キッチンペーパーで水気を切る。



冷水で冷やす

水気を切る

4 器に盛り付け、きな粉、黒蜜をかけて完成。



簡単なので、
ぜひお試しください

お好みで餡子も
ありますよ!

永松学区
社会福祉協議会
竹内会長



下京区社協
宇都

裏面にコロナウイルス対策に役立つ情報を掲載しています。

スマホ・タブレット・パソコンを活用して、自宅で楽しもう！ デジタルツールのススメ LINE編

ちょっとしたミーティングを、スマホやパソコンを使ってやってみませんか？
スマホ、パソコンのどちらからでも利用でき、無料もしくは無料プランのある便利なサービスをご紹介します。
ぜひスマホやパソコンを使ってデジタルツールに挑戦して、時間を有効活用しましょう！

LINE (ライン)

メンバー全員が
LINEを使っていれば
すぐできる！

料金

無料

参加可能人数

最大200人

利用時間

無制限

アカウント

LINEの
登録が必要

(すでにLINE を使えるならOK!)

アプリ

必要

※表示人数に制限があります
規定数以上の参加者は
アイコン表示。

手順

1 参加者のグループを作る

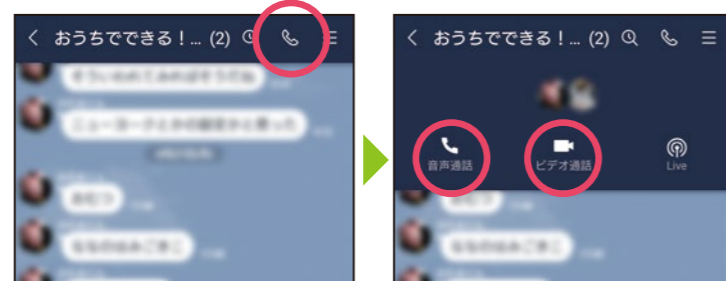


トーク画面右上の
アイコンをタップ

グループに登録する
参加者を選択→「次へ」

わかりやすい
グループ名を入力→「作成」

2 グループから音声通話またはビデオ通話を開始する



グループができたなら
トーク画面で
電話マークをタップ

「音声通話」または
「ビデオ通話」を
タップして開始

ほとんどの人が既に
インストール済みだから、
すぐにでも始められます！
無料アプリのため
通信料以外の
料金はかかりません。

3 グループ全員に通知が届き、参加者が「参加」をタップすると開始

- | | | |
|------|---|------------------------------------|
| 用語説明 | ● インストール …… 組み込む、設置する、導入する等 | ● アプリ …… アプリケーションの略語 |
| | ● タップ …… 画面を軽く指先で押してすぐ離す、指先で突く等 | ● URL …… インターネット上に存在する情報の場所を指し示す方式 |
| | ● アカウント …… 会員登録のようなイメージ、仕組みを使える状態にすること等 | ● アクセス …… その場所に接近や接続すること |

やってみよう！脳トレ！クロスワード

下京区内には23の学区○○○○○があります。元学区を単位に構成された任意団体で、住民参加・住民主体による地域の福祉課題に寄り添った活動(健康すこやか学級、寝具クリーニングや配食サービス等を通した見守り活動、多世代交流事業など)が行われています。

下京区内には23の

学区

A	B	C	D	E
---	---	---	---	---

があります

1	B	2	3	4	5
6			C		
7				8	
		9			
	10	E		A	
11				D	

タテのカギ

- 1 秋といえば、やきたてのほっかほか〜♪
- 2 5月ごろに咲く花。漢字で書くと躑躅。読めたら漢字博士?!
- 3 今年はオンライン帰省に〇〇挑戦した方もおられるのでは?
- 4 早口言葉。「隣の客はよく〇〇〇〇客だ」
- 5 四条大宮駅から嵐山方面へ出発進行!
- 8 地域の方が気軽に集える場のこと。「つながり愛の道しるべ」は下京区〇〇〇〇の手引きです。(詳しく知りたい方はぜひ下京区社協まで☆)
- 9 「〇〇〇を開ければ顔なじみ♪」。京町屋の特徴の1つで、これを見ればその家の職業がわかるとか。
- 10 重さの単位。1000キログラムは1〇〇。

ヨコのカギ

- 1 横溝正史の「金田一耕助シリーズ」の作品の1つ。
- 6 鳥の一種。いつも木を突っついているイメージですね。
- 7 物事の状態をそのまま保ち続けること。健康の〇〇に努める。
- 9 地域にある警察官の詰め所のこと。昔は派出所と言っていました。
- 10 東寺が有名ですが京都市内には4つの五重〇〇があります。
- 11 下半身を湯船につけて入浴すること。

- 実施主体
- 下京区地域介護予防推進センター
 - 下京区内地域包括支援センター(下京・西部、下京・中部、下京・東部、修徳、島原)
 - 下京区地域支え合い活動創出コーディネーター
 - 下京区地域福祉推進委員会
 - 下京区社会福祉協議会

協力団体 下京区役所保健福祉センター

- 発行者
- 社会福祉法人 京都市下京区社会福祉協議会
 - 下京区地域福祉推進委員会
 - 下京区地域支え合い活動創出コーディネーター

〒600-8166 京都市下京区花屋町通室町西入乾町292 京都市下京総合福祉センター内

電話 075-361-1881 FAX 075-361-1663



広報紙は区社協
ホームページからも
ご覧になれます

このチラシは赤い羽根共同募金の
配分金を受けて発行しています。

発行 2020年9月