

高齢者の皆さんが 安心して暮らせるまちに



高齢者やその家族を支える総合相談窓口として、地域包括支援センターが4月1日から設置されました。これから専門の職員が、高齢者の皆さんが安心して暮らせるように各種相談の受付けをし、適切なアドバイスをしていきます。

《ご相談ください》

介護保険で要支援1・2と認定された人

足腰などが弱ってきたため、介護予防サービスを利用したい人

虐待や介護に関する悩みや問題などを抱えている人

◇笠間市友部地域包括支援センター（市役所高齢福祉課内）

☎0296-77-1101(内線172)

◇笠間市笠間地域包括支援センター（笠間支所福祉課内）

☎0296-72-1111(内線162)

◇笠間市岩間地域包括支援センター（岩間支所福祉課内）

☎0299-37-6611(内線174)

食生活改善推進員が紹介する

かさま食彩



栗入りそば蒸しようかん

栗は笠間の特産物、小豆もそば粉も土地でとれるもの。手軽な食材を組み合わせ、簡単に上品なおやつに仕上げました。

（直径4.5cm、棒状15cm 2本） 8人分

材料

ゆで小豆(固形量)… 1カップ(260g)
（小豆(乾)100gを砂糖80gで煮たもの）
ゆで小豆汁+水… 1カップ
そば粉… 1カップ強(160g)
砂糖… 大さじ2
栗甘露煮… 8粒

作り方

1. 小豆を煮て、小豆と汁に分ける。
2. 栗の甘露煮は3つ割りにする。
3. そば粉と砂糖は混ぜておき、小豆を入れ混ぜ、煮汁を加えむらなくよく混ぜる。
4. 栗を③に均等に栗がくずれないように混ぜ、ラップに包んで直径4.5cmの棒状にする。
5. 蒸気の上がった蒸し器で25分蒸し、1cmの輪切りにする。

栄養素量(1人分)

エネルギー	210kcal
たんぱく質	5.3g
脂質	1.0g
食物繊維	3.7g