

パイナップルつばさの 食育クッキング

～誰でも作れる簡単レシピを毎月紹介～



■材料(2人分)

- レタス.....1/2玉
- ニンニク.....1片
- 鶏もも肉.....150g
- オリーブオイル.....大さじ1
- 牛乳.....50ml
- コンソメ(固形).....1個
- ピザ用チーズ.....45g
- 卵.....1個
- 塩.....適量
- 黒こしょう.....少々

レタス

主に喜入地域で栽培されています。骨の形成に効果的なビタミンKや、体の余分な塩分を排出する作用があるカリウムが豊富に含まれています。

コンソメは固形の代わりに顆粒小さじ1でもOK

Instagramでもレシピ公開中

ボリュームたっぷり！カルボナーラ風 カルボなレタス

【保健政策課☎803-6861FAX803-7026】

■作り方

- レタスは3cm幅にざく切りし、水で洗い、水気を切っておく
- ニンニクは芯を取り、1～2mm幅にスライスする
- 鶏もも肉は1～2cm幅に角切りにする
- フライパンにオリーブオイルと②を入れ、香りが出るまで弱火で熱する
- ④に③を入れ、弱～中火で火が通るまで焼く
- ⑤に①を入れて、レタスが少ししんなりしたら、牛乳とコンソメを入れて混ぜる
- コンソメがなじんだらピザ用チーズを入れ、火を止めて、溶いた卵と塩を入れ、混ぜる
- ⑦を皿に盛り付け、黒こしょうをかける
(1人分の栄養成分：エネルギー361kcal、食塩相当量1.7g)



ひろばサポーターがゆく

思っていたより簡単！ 便利なマイナ保険証を使って、いつまでもいきいきと

【国民健康保険課☎216-1228FAX216-1200、長寿支援課☎216-1268FAX224-1539】



ひろばサポーター 元吉

紙の保険証の発行が昨年12月で終了し、マイナ保険証を基本とする仕組みに移行しています。私は高齢者にスマホの使い方を教える講師もしているのですが、デジタル技術を活用しているマイナ保険証の使いやすさが気になり、市立病院で受け付けを体験してみました。



ステップ1は本人確認です。病院の案内に従ってマイナンバーカードをカードリーダーに置くと始まります。画面上で顔認証を選べば、カードリーダーに顔をかざすだけで大丈夫。暗証番号の入力でも本人確認ができますが、顔認証の方が入力する手間も省けるので、高齢者には使いやすいと感じました。

ステップ2は、過去の診療やお薬の情報提供に同意するかの確認です。「全てに同意」を押せば、これで受け付け完了。思っていたよりとってもスムーズにできました。ここで「個別に同意」を押せば、情報の種類ごとに同意するかを選べて、提供される情報が気になる人も安心です。



マイナ保険証の導入による病院側のメリットとしては、紙の保険証に比べて事務処理の時間が減り、患者さんの待ち時間短縮につながるそうです。私たち高齢者にとって、待ち時間が少しでも短くなるのはすごくありがたいことです。

実際にマイナ保険証を使ってみると、簡単に利用できますし、より快適に医療機関を受診するのに役立つと感じました。ぜひ、マイナ保険証を使ってみてください。皆さんが健康な毎日を過ごせますように。



市ホームページ

はく ない しょう
白内障電話相談

はく ない しょう しょうたい りんく しょう
白内障・硝子体・緑内障でお悩みの方、お気軽にお電話ください。

緑内障特診外来実施しています
(特別診療外来は月に2日、金・土の連日で行ないます)

※入院設備を備えています
(当院は白内障手術等必要に応じて入院可能です)

099-239-5000
0800-200-1514
http://www.igoganka.or.jp

Olive オリーブの死亡保険
引受基準緩和型死亡保険
持病がある方でも 3つの告知で申し込める!

引受基準 緩和型 **死亡保険**

お手頃な保険料! 保険金100万円コースの場合

男性 54歳 月々 **1,220**円
女性 69歳 月々 **1,260**円

89歳までお申し込み可能!

050-1867-9063

いりょう ほうじん ようざん かい
医療法人 陽山会

い こ がん か
井後眼科

〒892-0816 鹿児島市山下町7番10号 Tel.099-227-3000
○かごしま文化ゾーン近く(朝日通電停から徒歩3分) 駐車場あり・小松帯刀屋敷です
(山下町7番、8番、9番の西、10番の南西2372坪が屋敷地)

資料のご請求、お問い合わせはこちらから! / 受付時間 10:00～20:00 定休日なし ※年末年始などを除く

050-1867-9063

※より詳細な告知をいただくことで、保険料を更にお安くご案内できる可能性がございます。お気軽にお問い合わせください。
※20歳～89歳までお申し込みください。最長99歳まで更新が可能です。