



みなさまこんにちは。秋晴れの心地よい季節となりました。みなさまいかがお過ごしでしょうか。ふれあいの里の木々も段々と色づいてきました。昼夜の寒暖差のある時期ですので、免疫力をつけて健康に過ごしたいですね。今回は、免疫力アップの簡単な料理レシピもご案内しております。



令和5年度 ふれあいの里 集団がん検診日程



持参するもの		受診券 負担金		
胃がん・乳がん検診(要予約)		子宮頸がん検診(要予約)		
受付時間	午前 8時30分~11時	受付時間	午前 9時~11時	
実施日	胃がん	乳がん	実施日	
			11月23日(木・祝)	
10月22日(日)	●	●	肺がん検診(予約不要)	
11月6日(月)	●	●	実施日	午前9時~11時 午後1時~3時
11月23日(木・祝)	●	●	10月17日(火)	● ●
12月4日(月)	/	●(午後)	10月27日(金)	● ●
12月10日(日)	●	●	11月14日(火)	● ●
12月22日(金)	●	●	11月27日(月)	● ●
1月25日(木)	/	●(午後)	12月17日(日)	● ●

【注意事項】

- ・【12月4日(月)・1月25日(木)】は午後の検診となります。(受付時間 13時30分~15時30分)
- ・マスクの着用をお願いします。
- ・発熱や風邪症状があるときは、受診をお控え下さい。
- ・予約が必要な検診は定員になり次第受付終了となります。早めの受診をおすすめします。

【問合せ先(ご予約)】米子市 健康対策課 TEL(0859)23-5472



しめじとキャベツのお好み焼き風オムレツ



このお好み焼き風オムレツは、小麦粉不使用で中身は、しめじやたっぷりのキャベツが入っているので歯ごたえがあり、糖質を抑えたヘルシーメニューです。簡単に作れるのでぜひ挑戦してみてくださいね。

- しめじ・・・免疫を活性化するβ-グルカンが豊富に含まれる
- キャベツ・・・細菌やウイルス等から身を守り免疫力を高める働きのあるビタミンCが豊富に含まれる



【作り方】

- 1 キャベツを千切りにします。
- 2 耐熱ボウルに、しめじと1を入れ、ふんわりとラップをし、600wの電子レンジで5分加熱します。
- 3 ボウルに卵、マヨネーズ、2を入れ、よく混ぜ合わせます。
- 4 中火で熱したフライパンに油をひき、温まったら3を流し入れ、大きく混ぜながら加熱します。半熟状態になったら火を止めます。
- 5 半分に折りたたみ火から下ろし、お皿に盛り付けトッピングしたら出来上がり。

【材料(1人分)】

キャベツ	150g
卵(Mサイズ)	2個
しめじ	1/2パック
マヨネーズ	小さじ1
油	小さじ2

【トッピング】

中濃ソース	小さじ2
マヨネーズ	小さじ2