



夏バテ対策 と 疲労回復

01 1日3食と規則正しく

02 主食・主菜・副菜がそろるように

03 たんぱく質やビタミンB1をしっかり取る

04 体が温まる食材をとる

おすすめレシピ

～甘とろ豚ときのこのトマト味噌炒め～

愛媛県のブランド豚『甘とろ豚』は一般の豚肉よりオレイン酸が豊富
悪玉コレステロールの抑制に効果的☆

材料2人分

- ・甘とろ豚こま切れ…150g
- ・片栗粉…大さじ1
- ・トマト…1個(160g)
- ・しいたけ…4枚
- ・しめじ…1/2P(65g)
- ・ニンニク…1片
- ・サラダ油…大さじ1
- ・ブロッコリースプラウト…20g
- ☆合わせ調味料
- ・酒…大さじ1
- ・味噌…小さじ1
- ・ケチャップ…大さじ1
- ・砂糖…小さじ1/2
- ・醤油…小さじ1
- ・コショウ…少々

- ①トマトは8等分、ニンニクは薄切り、しいたけは石づきをとって薄切り、しめじは石づきを切り落とし手でほぐす、ブロッコリースプラウトは根本を切り落として軽く水洗いする
- ②豚肉に片栗粉をまぶす
- ③フライパンに油を熱してニンニクを炒め、豚肉を加えて肉の色が変わるまで炒める
- ④しいたけ、しめじを加えて全体がしんなりするまで炒める
- ⑤火が通ったら強火にして、トマトと☆合わせ調味料を加えて仕上げる
- ⑥お皿に盛り、最後にブロッコリースプラウトを盛り付けて完成

*豚肉は脂身よりビタミンB1を多く含む赤身肉が多いものを選ぶとGOOD!
ビタミンB1は疲労回復に役立つ♪
*トマトは加熱することでリコピンアップ↑
*ブロッコリースプラウトで抗酸化
ビタミンCも補充



ささえあい通信

令和8年度 第2号



地域で広がる

ささえあいの輪。

西

条市内の各地域では、

住民のみなさんが中心となって
様々な「介護予防」の活動が
行われています。

今回は実際の活動の様子を
ご紹介したいと思います。

西条市 介護保険課

TEL.0897-52-1412

[受付時間] 月曜日-金曜日 8:30-17:15

東予地区

地域でつくる、みんなの笑顔と元気のところ

「愛新会いきいきグループ」の活動をご紹介します！



参加者のみなさんの声



ここ来ると
みんなと話せて
元気になれるので
毎回楽しみです。



体操する習慣ができて
体が楽になりました。
みんなに会えるのも楽しみ。



代表者さんからひとこと

みんながいつまでも元気であるために、集まって体操したり
交流できる場所を作りたいと思いました。

様々な活動を通して認知症やフレイルを防いで、健康寿命を延ばし、高齢者が安心して暮らし続けることができる町づくりに繋がればいいなと思っています。

お近くの方は是非一度のぞきにきてください。



活動の様子

みんなでおしゃべりしたり、体を動かしたり。
楽しみながら元気になれる活動をしています。



みんなで作ると、楽しさもひとしお！



特殊詐欺や認知症について
学ぶ各種講座も。



地域包括支援センターに
色んな相談もできます。

—— 他にも西条市には色んな居場所があります！ ——

百歳体操

いつまでも元気に動ける体づくり



- ・筋力づくり
- ・転倒予防
- ・仲間づくり

高齢者カフェ

おしゃべりや相談ができる場所



- ・おしゃべりや交流の場
- ・相談できる
- ・認知症の理解

サロン・住民グループ

趣味や学びが得られる場



- ・趣味活動
- ・各種講座
- ・季節のイベント など

※詳細については下記の各地域包括支援センターまでお気軽にお問い合わせください！

担当地区	名称	所在地／連絡先
玉津・西条・神拝	西条市地域包括支援センター 西条北部	西条市朔日市269-1 済生会西条病院内 TEL:0897-55-5359
飯岡・大町・神戸・加茂	西条市地域包括支援センター 西条南部	西条市福武甲162-1 西条愛寿会病院横 TEL:0897-55-0630
氷見・橘・禎瑞・大保木・小松 地区全域	西条市地域包括支援センター 西条西部・小松	西条市小松町新屋敷甲496 小松サービスセンター1階 TEL:0898-52-8221
東予地区全域	西条市地域包括支援センター 東予	西条市三芳1535-1 亀天会内 TEL:0898-66-5520
丹原地区全域	西条市地域包括支援センター 丹原	西条市丹原町池田1733-1 丹原サービスセンター1階 TEL:0898-35-3427

開設時間：月曜日～金曜日（祝祭日、12月29日～1月3日を除く）9時00分～17時00分