

すこやかだより

9月25日（水）藤原地区健康づくり推進協議会主催の栄養教室が開催され、昨年を上回る33名の参加がありました。この日のメニューは、ごはん、鶏のレモンジンジャーソース、夏野菜のごまダレ和え、パンプキンスープ、りんごとヨーグルトの二層ゼリー。かぼちゃをミキサーにかけたり、ゼリーがなかなか固まらなかったりと苦戦しながらも、みなさん和気あいあいと調理されていました。調理前の講話は、別府大学の実習生が「夏バテ克服と疲れた身体に…」と題してお話してくれました。涼しくなってきた今、夏バテしないように栄養を取って、体調管理することが大切ようです。レシピの一部をご紹介します。

<鶏のレモンジンジャーソース>

レモンジンジャーソース

材料	1人分
鶏もも肉	2切れ 〔60g〕
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
サラダ菜	2枚
白ねぎ	5g
プチトマト	2個
レモン汁	大さじ1/2
水	大さじ1/2
生姜 〔すりおろし〕	5g
塩	0.5g
黒こしょう	適量

（作り方）

- ① 鶏もも肉は余分な脂肪を除く
- ② 皿に、しょうゆ、酒を合わせ①の鶏肉を入れて全体になじませ、そのまま10分間おく。途中一度上下を返す。
- ③ サラダ菜は食べやすくちぎる。白ねぎはせん切りにして水にさらし水気をきる。
- ④ ②にラップをし、電子レンジで3分間かける。取り出して鶏肉の上下を返し、再びラップをして3分間かける。粗熱が取れるまでそのままおく。（全体に味をなじませる）
- ⑤ 鶏肉を薄く切って、③とプチトマトと盛り付ける。レモンジンジャーソースの材料を合わせ、かけて出来上がり。



“歩こう会”のご案内

空は深く澄み渡り、さわやかな季節となりましたが、皆さんいかがお過ごしでしょうか。
さて、今回は歩こう会のご案内です。コースは昨年と同じく日出町保健福祉センターを発して、日出町の『いにしへの跡』をたどるコースです。歩くことは認知の働きをしている脳の活動を高めることができます。また筋力低下を予防して骨を丈夫にする効果もあり、身体の調子を整えることが期待できます。秋のさわやかな空気の中、花や木々の移ろいをながめ、笑いながら楽しくおしゃべりをして、お友達と楽しく歩いてみませんか？
多数のご参加をお待ちしています。

日にち：平成25年10月17日（木） ※ 少雨決行

時間：9時15分 集合（12時00分 解散予定）

集合場所：日出町保健福祉センター

テーマ：「ながらウォーキング」で心と体をリフレッシュ

コース：保健福祉センター → 藤原保育園 → 楠地藏 → 城下海岸 → 二の丸館（休憩）
→ 陽谷駅 → 向陽台 → 藤原保育園 → 保健福祉センター【約6km】

備考：荒天の場合は中止です（朝7時00分に決定）。
お茶（ペットボトル）を配布します。

◆ 藤原地区健康づくり推進員 ◆

東部	河野 文宏		一北	定平 寿一	
	阿部さよ子		赤松	宇都宮三枝	
南部	奥野 初子			廣岡 明信	
	糸長 好美		自然郷	川邊由美子	
	細川 礼三			小野 町子	
西部	廣井須巳子				
	二宮 和美				
中部	五島 洋子				
	安部 謙				
	太田恵美子				

みんなと楽しく
健康づくり！

