

<血管年齢を測りました>

☆豊岡地区ふるさとまつり ～11月10日～

血管年齢は通常健康診断の項目に含まない、聞きなれない言葉ですので、測定された皆さんは年齢より「上だ！下だ！」と一喜一憂の様子でした。

当日は血管年齢測定のほかに、『適正体重の計算、一日の野菜摂取目標量、一日の塩分摂取の目標量、減塩の工夫』などのコーナーもありました。

血管年齢とは動脈硬化がどのくらい進んでいるのかの目安です。病院でも様々な検査があるそうですが、このような簡単にできる測定の機会をこれからの生活を振り返る一歩にしてもらえたらと思います。バランスの良い食事を摂ることなど、健康について考えてみましょう。 推進員



野菜は**1日350g**。

野菜を両手のひら1ぱいが
1食分の目安です。



動脈硬化は血管の弾力性が失われた状態。血管の壁にコレステロールなどがたまって血液の通り道がせまくなってしまうよ。

☆ストレッチ学習会☆

と き 平成26年1月26日（日） 10:00～11:30

ところ 豊岡地区公民館 2階ホール

*「さわやか日出」の方が教えてください。



<講演会で楽しく学びました>

☆豊岡講演会 ～8月28日～

「元気で楽しい生活を送るために」

日出町出身の理学療法士 毛井先生の講演を聞き、いつまでも日常生活が元気で過ごせることが いかにか大切に身に染みて感じました。

健康な身体をいつまでも維持し、明るさを保ち、近所の人たちとの交流を持ち、生きがいを見つけて、介護が必要な状態にならないように努力しなければと思いました。

介護される側、介護する側になっても暗くならないように、前向きに一日一日を大切に生きていきたいです。

推進員



理学療法士 毛井 敦 先生

☆南端講演会 ～9月19日～

「うたって、うごいて、いきいき元気」

どんな内容なのかな？不安な気持ちで会場に入ると心が浮き浮きするようなハーモニーが流れ、落ち着いた気持ちになりました。最近では心身の回復やりハビリ等に音楽療法が取り入れられているそうです。

その中で一番インパクトがあったのは、唱歌の数々を口ずさむと昔の校庭や先生方、仲間との懐かしい情景が頭をよぎったことです。

あの時代に戻りたいと、参加された皆さんは思ったのではないのでしょうか。また、メロディやリズムに合わせた簡単な運動も心地よく、何故か軽やかな足取りで帰宅できました。これからもたくさんの方がこのような機会に参加されるとよいと思います。ありがとうございました。推進員

南端地区公民館高年者学級と健康づくり推進協議会との合同開催でした。



歌うことで
幸福ホルモン
が高まります！！

・免疫力アップ！
・がん抑制効果！
・若返り効果！



音楽療法士 堀 義孝 先生

*裏面もご覧ください

＜栄養実習に参加して＞ ～10月4日～

豊岡ふれあいセンターにて、日出町食生活改善推進員の方のご指導のもと、「生涯骨太クッキング」に挑戦しました。



メニュー
「変わりいなり2種」
「とろとろスープ」
「白い麻婆豆腐」
「野菜のごま酢和え」

カルシウムは成人女性600mg／日、
成人男性600～650mg／日が目標
です。



4品でカルシウム648mg
もとれるんです！

いなり寿司のご飯の中に、チーズやちりめんを入れたり、
スープの中にスキムミルクを混ぜたりと簡単に取り入れ
られるレシピを知ることができて、とても勉強になりました。
毎日の食事の中で、意識していきたいと思います。
推進員

「白い麻婆豆腐」

材料	1人分
豆腐	75g
豚ひき肉	25g
長ネギ	10g
にんにく	1/4かけ
生姜	1/4かけ
サラダ油	大さじ1/4
牛乳	50cc
スキムミルク	大さじ1/2
●酒	大さじ1/4
●中華スープの素	小さじ1/2
■片栗粉	小さじ1/2
■水	小さじ1
塩	少々
すりごま（白）	1g
ラー油	適量

- （作り方）
- ①豆腐は2cm角に切る。長ネギ、にんにく、生姜はみじん切りにする。
 - ②牛乳とスキムミルクは混ぜて合わせておく。
 - ③フライパンにサラダ油を熱し、長ネギ、にんにく、生姜を入れ、香りが出たらひき肉を加える。肉の色が変わったら、●の食材を加えて炒める。
 - ④豆腐と②を入れてひと煮立ちしたら、塩で味をととのえ、■の水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
 - ⑤器に盛り付け、すりごまとお好みでラー油をかける。

スキムミルクはお湯で溶かすとだまになってしまいます。
レシピが必要な方は健康増進課にお声かけください。

「変わりいなり2種」

材料	1人分
油揚げ	1枚
●だし汁	60cc
●砂糖	小さじ1/2
●しょうゆ	小さじ1/2
●酒	大さじ1/4
ご飯	80g
■酢	9cc
■砂糖	大さじ1/4
■塩	0.5g
■スキムミルク	小さじ1/4
A6pチーズ	4g
柴漬け	3g
大葉	1/2枚
Bちりめんじゃこ	5g
生姜	0.5g
6pチーズ	5g
きゅうり	5g
生姜の甘酢漬	適量

- （作り方）
- ①油揚げは、半分に切り口を開き、熱湯をまわしかけ油抜きをする。鍋に●の食材を煮立て、油揚げを加えて落とし蓋をし、沸騰後弱火にし15分程煮含めて冷ます。
 - ②■の食材を混ぜ合わせすし酢を作り、炊きたてのごはんに手早く混ぜ合わせて冷まし、半分に分けておく。
 - ③A；6Pチーズを小さめの角切り、柴漬けはみじん切り、大葉は千切りにし、半分の酢飯に混ぜ合わせて人数等分し、それぞれ①の油揚げに詰める。
 - ④B；みじん切りにした生姜とちりめんじゃこを残りの酢飯に混ぜ合わせる。人数等分し、①の油揚げを裏返し、それぞれを詰めて上に角切りにした6Pチーズときゅうりを飾る。

カルシウムの吸収を助ける栄養素

ビタミンD：魚類、きのこ類
ビタミンK：納豆、緑黄色野菜（葉もの）、
海藻など
タンパク質：適量とる



「とろとろスープ」

材料	1人分	材料	1人分
玉ねぎ	30g	コンソメ	1g
人参	15g	スキムミルク	小さじ1
ウインナー	10g	トマトジュース	20cc
水	120cc	塩	適量
食パン	1/5枚	パセリ	適量

- （作り方）
- ①鍋に粗みじん切りの玉ねぎ、1cm角の人参、1cm幅のウインナー、水、小さくちぎった食パン、コンソメ、スキムミルクを入れて中火で柔らかくなるまで煮る。
 - ②①にトマトジュースを入れてひと煮立ちさせる。塩で味を調える。パセリをみじん切りにしてちらす。

「野菜のごま酢和え」

材料	1人分	材料	1人分
小松菜	30g	●すりごま	6g
もやし	30g	●酢	3cc
えのき	20g	●ごま油	1.5g
人参	10g	●砂糖	1.2g
●スキムミルク	8g	●しょうゆ	2.2g
●水	8g		

- （作り方）
- ①小松菜、もやし、えのきはゆでて食べやすい大きさに切る。人参も大きさをそろえて切り、ゆでておく。
 - ②スキムミルクを水で溶き他の調味料と合わせておく。
 - ③食べる直前に①と②を和えて器に盛る。