

<ラジオ体操で健康づくり・地域づくり>

太田地区では、7月23日すがすがしい朝のラジオ体操の初日、子ども35名、大人18名、その上、会場近くの遊歩道をウォーキング途中の方も加わりました。その後、8月23日まで50名以上の参加で体操を続けました。私は体操後、爽快な気持ちになり一日を過ぎすことができました。

10号線から上では個人の庭を毎年お借りしてのラジオ体操です。40名～50名で小さい子ども、父兄や寿会の面々にぎやかな一日のスタートを切ることができました。

太田の皆さん、元気をいただきありがとうございました。

推進員

<継続は力なり>

ことわざにあります、実践してみても分かりました。私たち影の木区では、健康づくりの発案で4月から10月まで月曜から金曜まで朝6時30分からのNHKの朝のラジオ体操をしています。雨天荒天を除き、毎日10人～12人くらいで頑張っています。朝10分くらいですが、一日の始まりを体を動かし、体調を整えることが大切です。参加している人から一日でも休むと何か忘れ物をしたよとの声が聞かれます。年齢は中高年が中心ですがみんな真剣に取り組んでいます。おかげでみんな元気です。体操の良さが分かってきたのだと思います。約10年続いているのは、みんなが参加することの意義を理解している証拠だと信じています。継続することの大切さを感じて頑張っています。

先日テレビでバランスのとれた食事が大切との放送がありました。参考までに・・・

「オ・サ・カ・ナ・ス・キ・ヤ・ネ」

オはオリーブオイル、サは魚、カは海藻類、ナは納豆、スは酢、キはきのこ、ヤは野菜、ネはネギだそうです。朝食は栄養分を多くとり、夜は食べ過ぎないように炭水化物は適量にすること、果物は朝多く、夜は控えめにすることだそうです。

食事と運動が大切です。皆さん、ストレッチ体操や筋力アップに努め、

食事に気を配りながら健康づくりに取り組みましょう。健康に関心のある後期高齢者より



<講演会で楽しく過ごしました>

☆豊岡講演会 ～8月28日～

「楽しい時間を皆さんと！」大分県レクレーション協会副会長 小野 誠先生の講演はとても楽しかったです。体の中から笑ってばかりでした。参加された子どもたちから大人まで全員が一瞬で集中し団結し楽しい時間でした。学校や地域でもっとたくさんの皆さんに体験してほしいと思いました。

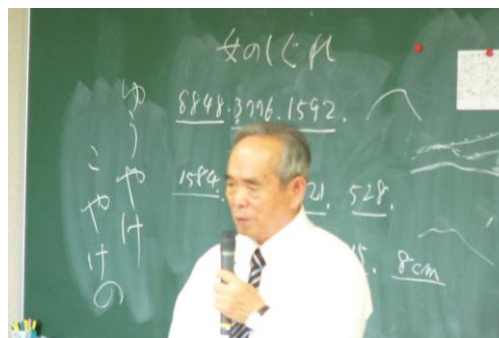
推進員



今テレビで一日一回「大笑い」するだけで体の調子が良くなると放送されています。先生のお人柄でしょう「大笑い」しながら体や頭（脳トレ）を使ったゲームを楽しみ、知らない方とのコミュニケーションがはかれ、久々にストレス発散ができました。

推進員

☆南端講演会 ～9月19日～



南端地区公民館にて藤原祥美先生をお迎えし、「老後を楽しく！」をテーマにいろいろなお話をいただき、食、運動、欲の大切さを痛感いたしました。先生のカラオケを交えて楽しい一時を過ごすことができ、先生のように“長楽無極”楽しく元気に過ごせるように一日一日を大切に頑張りたいと思います。ありがとうございました。

推進員

私はまだ50代ですが、年齢に関係なく、食、運動、欲の3つと向上心、挑戦力は大切だと藤原先生のお話をお聞きし、とても勉強になりました。日常生活の中ですべて満足できることは難しいですが、何かひとつでも続けていけたらと思っています。

老後は先生のように継続でき、楽しめる生きがいとなる趣味を持てたらと思います。私の母は持病があります。病院だけの外出は辛いです。すべては健康でないと何もできないし、明るい笑顔が見れないということを感じた講演会でした。

推進員

「長楽無極」の手書きの書を参加者全員

にいただきました。藤原先生ありがとうございました。



*裏面もご覧ください

☆豊岡ふるさとまつりで骨密度測定をします☆

と き 11月11日(日) 10:00～13:00

ところ 豊岡ふれあいセンター (豊岡地区公民館)

*ご自分の骨の状態を調べてみませんか?無料です。



私はカルシウムたっぷりです。



<栄養実習に参加して> ~10月3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、「エコなクッキング」に挑戦しました。



メニュー
「夏野菜カレー」
「ゴーヤのツナサラダ」
「さつまいものパンナコッタ」

このカレーは水を使わないのね。

野菜がたっぷりおとれるし、おいしそう。



パンナコッタは、カボチャなど他の食材でもやってみようかな。

「エコなクッキング」とは・・・

- ①地産・地消で食料の輸送距離(ガソリン代)の節約
- ②ゴミの節約
- ③エネルギーの節約(エネルギーを摂りすぎない)
- ④塩分の節約(旬の食材・香辛料・酸味を利用する)
- ⑤糖分の節約(糖分を摂りすぎない)
- ⑥脂質の節約(脂質を摂りすぎない)

という説明も受けました。

「さつまいものパンナコッタ」と「夏野菜カレー」のレシピを紹介します。

『さつまいものパンナコッタ』

材料	1人分	(作り方)
さつまいも	30g	① さつまいもは皮をむいて1cm厚さの輪切にし、たっぷりの水に10分ほどさらして、ざるにあげて水気を切る。 ② 鍋に水を入れ、①の芋をゆでる。竹串をさしてみてスッと通るようになったら器にあげ、フォークなどでつぶす。 ③ 皿に分量の水を入れ、ゼラチンをふり入れ、軽く混ぜ、電子レンジで20秒加熱してゼラチンを溶かす。 ④ ②の器にAを入れ、牛乳を分量の中から大さじ1加えて混ぜる。なめらかになったら残りの牛乳と、③の溶かしたゼラチンを加え混ぜ合わせる。 ⑤ 器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
水	大さじ1/2	
粉ゼラチン	1.5g	
牛乳	30ml	
砂糖	大さじ1/2	
バニラエッセンス	適量	

<一人分の栄養価>
エネルギー:92kcal たんぱく質:2.7g
脂質:1.4g カルシウム:51mg
食塩相当量:0g

エコなポイント
旬の食材のさつまいもは、不足しがちな食物繊維を補う役割があります。

『夏野菜カレー』

材料	1人分	(作り方)
●カレー		① 野菜は1.5cm角に切る。にんにくは薄くスライスする。 ② 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れ香りが出るまで火を通す。 ③ ②の鍋に豚ミンチ肉を入れ、ミンチ肉の色が変わってきたら玉ねぎを入れる。玉ねぎがしんなりするまで焦げないように炒める。 ④ 玉ねぎ以外の野菜を火が通りにくいものから順に入れる。 ⑤ 半分くらい火が通ったら、トマトホール缶、コンソメ、カレー粉、塩を入れ鍋底からよく混ぜる ⑥ ふたをして中火で30分待つ。時々焦げないように混ぜる。 ⑦ ふたを開け野菜から出た水分を飛ばす。(5分くらい) ⑧ ごはんを皿に盛り、カレーのルーをかけて出来上がり。
セロリ	10g	
ズッキーニ	10g	
かぼちゃ	20g	
なす	10g	
じゃがいも	20g	
人参	10g	
玉ねぎ	30g	
しめじ	10g	
ひよこ豆	15g	
豚ミンチ肉	30g	
トマトホール缶	1/8缶	
にんにく	1かけの1/4	
コンソメ	1/3個	
塩	少々	
カレー粉	大さじ1/6	
オリーブオイル	小さじ1	
●ごはん		
精白米	60g	米を分量の水で炊く。
水	65cc	

<一人分の栄養価>
エネルギー:383kcal たんぱく質:11.7g
脂質:9.5g カルシウム:35mg
食塩相当量:1.2g

エコなポイント

- 「オリーブオイル」には一価不飽和脂肪酸が含まれており、血液中のコレステロールを低下させる作用があるといわれています。
- トマト、かぼちゃ、茄子、じゃがいもなど、旬の夏野菜には免疫力を高めるビタミンCやカロチン等栄養価を多く含んでいます。
- カレー粉(香辛料)を使うことによって、塩分の摂り過ぎを控えることができます。