

## 回覧

# けんくいだより

穏やかな新年を迎えまして、これから寒さの厳しい時を迎えますが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。昨年は、健康づくり推進協議会主催の行事に於きましては、多大なる御協力ありがとうございました。昨年11月に開催されました、2回目のグランドゴルフ大会では、27チーム108名と大変多くの御参加を頂きました。地区区長さん、地区推進員の皆様の御尽力ありがとうございました。今年も、御協力をよろしくお願いいたします。

さて、今年も、2月に歩こう会を計画しております。コースは、糸ヶ浜～深江の住吉神社（回天神社）方面です。寒い時期ですが、今年の健康をお願いに御一緒しませんか？

大神地区健康づくり推進協議会

会長 利 光 秀 康

## 生涯骨太クッキング

### ～ロコモティブシンドロームを予防しよう～

平成25年9月30日、食生活改善推進協議会と共同で“栄養教室”を開催し、生涯骨太クッキングを学びました。今回のレシピは、①変わりいなり2種、②とろとろスープ、③白い麻婆豆腐、④野菜のごま酢和えの4品を作りました。“骨太”がテーマなので、カルシウムが豊富なスキムミルクやチーズを使ったレシピでした。推進員からは、「スキムミルクを料理に入れることでコクが出て美味しかった」「チーズは苦手だったが今回の料理はあまり気にならず食べることができた」などの感想がありました。

裏面にレシピを載せておりますので、皆様もぜひお試しください。

ロコモティブシンドロームとは、骨や関節、筋肉などが衰えて「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、要介護や寝たきりになってしまうこと、またはそのリスクが高い状態のことです。予防のためには、栄養バランスのよい食事と軽度な運動で健康な骨や筋力を保つことが重要です。



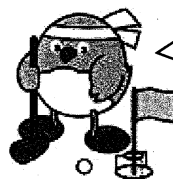
発行日：平成26年1月16日

発行者：大神地区健康づくり推進協議会

## グランドゴルフ大会のご報告

平成25年11月17日、住吉グラウンドにて大神地区健康づくり推進協議会グランドゴルフ大会が開催されました。

昨年を上回る多くの方のご参加をいただき、盛大な大会となりました。当日は、雨がちらつき冷たい風が吹く中でのプレイでしたが、参加者の皆様のご協力により、事故や怪我もなく無事終了することができました。大変ありがとうございました。



次回もご参加お待ちしております！！  
よろしくお願いいたします。



## 歩こう会のご案内

大神地区健康づくり推進協議会では、大神地区の皆様が健康になれるように、楽しく参加できる歩こう会を企画いたしました。

区のお友達をお誘い合わせの上、ご参加ください！

### 《開催日程》

- 日時：平成26年2月9日（日） 8：00集合  
集合場所：糸ヶ浜駐車場（グラウンド側）  
コース：糸ヶ浜 ～ 回天神社の往復（約5km）  
持ち物：水分補給できるもの  
備考：◆参加無料  
◆申込み不要  
◆雨天中止（区健康づくり推進員にご確認ください）

お気軽にご参加ください！



# 「生涯骨太クッキング」ロコモチェックでロコモ予防



## 「変わりいなり2種」(資料より)

| 材料       | 1人分    | 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、炊きたてのご飯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。

## 「とろとろスープ」

| 材料    | 1人分   | 人分 | 材料      | 1人分  | 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。

## 「白い麻婆豆腐」(資料より)

| 材料       | 1人分    | 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。

## 「野菜のごま酢和え」

| 材料      | 1人分 | 人分 | 材料    | 1人分  | 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。

| 料理名      | エネルギー   | たんぱく質 | 脂質    | カルシウム | 食塩相当量 |
|----------|---------|-------|-------|-------|-------|
| 変わりいなり2種 | 339kcal | 13.1g | 14.4g | 202mg | 1.8g  |
| とろとろスープ  | 99kcal  | 3.9g  | 3.6g  | 39mg  | 1.2g  |
| 白い麻婆豆腐   | 209kcal | 12.6g | 13.4g | 195mg | 0.3g  |
| 野菜のごま酢和え | 101kcal | 5.5g  | 5.0g  | 212mg | 0.4g  |
| 合計       | 748kcal | 35.1g | 36.4g | 648mg | 3.7g  |