

健康日本21かりや計画推進! なるほど健康情報 175

問 保健センター (☎23-8877)

テーマ
みんなで
目指そう
健康長寿



新しい1年に運動を始めよう! ~げんきプラザを知っていますか?~

新しい1年が始まり、正月太りの解消、健康診断結果の改善、健康維持、より美しくなるためなど、運動を検討している人もいないのでしょうか。げんきプラザでは、運動を頑張りたい皆さんを応援しています! 気軽に運動のレベルアップを図りたい人はもちろん、自信のない人でも安心。専門スタッフが皆さんに合った運動を提案します。

げんき度測定で
健康状態と体力をチェック

げんき度測定の結果を基に、
げんきプラザでトレーニング

理想の体を
手に入れよう

~げんきプラザ利用者の声~

8か月利用したAさん(39歳 女性)

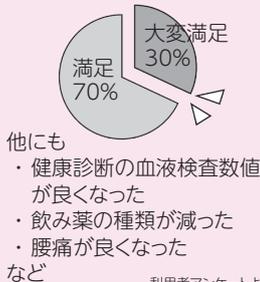
体重(kg) : 66.5 ⇒ 61.3(-5.2)

腹囲(cm) : 92.8 ⇒ 89.5(-3.3)

持久力と筋力、柔軟性もアップしました。体が軽くなり、疲れにくくなりました。



利用者全員が満足!



げんきプラザでは、皆さんの運動を運動指導員や医師、保健師などの専門スタッフがサポートしています。詳しくは市HPをご覧くださいか、げんきプラザ(☎23-8878)へお問い合わせください。3月5日・7日は託児付きのげんき度測定を行っています(P16参照)。見学も随時受付中です。

料理は愛♥~おいしく・楽しく・バランスよく~

今月の一品「生サケを使った豆乳スープ」

魚は、ミオグロビンなどの筋肉色素の含有量によって赤身魚と白身魚に分けられます。サケは赤身魚と思われやすいですが、白身魚に分類されます。サケの身が赤く見えるのは、エビやカニなどにも含まれるカロテノイド系色素のアスタキサンチンが含まれるためです。今月の一品は、サケと同じ白身魚や貝類が合う、寒い時期にぴったりなスープです。



材料2人分

生サケ	150g
タマネギ	50g
ニンジン	30g
長ネギ	40g
ジャガイモ	200g
オリーブオイル	4g (小さじ1)
水	200cc
コンソメの素	2g
豆乳	100cc
塩	0.1g
粗挽きコショウ	少々
溶けるチーズ	20g

作り方

- ① 生サケは食べやすい大きさに切り、塩を少々(分量外)振り、フライパンで両面を素焼きする。
- ② タマネギは薄切り、ニンジンは一口大、長ネギは斜め切りにする。ジャガイモは皮をむき、一口大に切って水にさらし、ザルに上げる。
- ③ 鍋でオリーブオイルを熱し、長ネギ以外の②の材料を炒める。
- ④ ③に水とコンソメの素を加え、具が柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④に①の生サケ、豆乳、②の長ネギを加え、塩、粗挽きコショウで味を調える。
- ⑥ ⑤を深皿に盛り、上に溶けるチーズをのせる。

※食生活改善協議会会員が試作、検討したレシピです。

1人分の栄養価

エネルギー 331kcal	たんぱく質 21.3g	脂質 15.5g	塩分 0.9g
------------------	----------------	-------------	------------

ポイント

寒い冬に体が温まる具たくさんスープです。