

里芋のねぎ塩炒め



【材料2人分】

里芋……………5個
ねぎ……………1／2本
生姜(薄切り)…1枚
桜えび…………小さじ1
ごま油…………小さじ1
塩……………小さじ1／3
こしょう…………少々

作り方

- ①里芋はよく洗いラップに包んで電子レンジ(600w)で5分加熱し、皮をむいて乱切りにする。
- ②ねぎ、生姜、桜えびはそれぞれみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、ねぎと生姜を炒め、香りが立ったら桜えび、①を加えさらに炒め、塩、こしょうで味を調える。

★里芋の粘り成分ムチンには粘膜を保護する働きがあります。また、桜えびとごま油の香りで減塩効果をアップします。

スタミナアップレシピ

私たちは、糖質、脂質、たんぱく質の3大栄養素をエネルギーに変えて、体を動かしています。このうち、糖質が燃焼するとき使われるのがビタミンB1です。B1が不足すると糖質の燃焼がうまくいかず、体にエネルギーが十分に行きわたらなくなつて、スタミナ不足に陥ります。また、胃腸の粘膜を保護してくれるムチンには、高い滋養強壮効果があります。これらを含む食材を食卓にのこすようにしましょう。

生食できる食材はサラダなどで食べる、からだに不可欠な酵素も摂ることができますよ。

「疲労」とひとことにいっても症状と程度はさまざまです。例えば、体が疲れたという筋肉疲労については、肉疲労やスポーツで消費されたエネルギー源を補給するとともに糖質のエネルギー代謝に必要なビタミンB1を補うこと。

精神的な疲労は過労の場合に起こりやすいので、ストレスによつて活性酸素を増加させることも。β-カロテンやビタミンC、ビタミンE、ポリフェノールなどを含む野菜、果物、きのこなどの食品を多く食べるようにするとよいでしょう。

そして、慢性疲労にならないように、十分な休養と睡眠もお忘れなく。



11月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【生名保健センター関係】TEL 74-0911

■リフレッシュ教室	13:30～14:30
■上島はつらつ教室自主活動	13:30～14:30
■地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」	10:00～12:30
■いきいき体操	10:00～11:30
■育MEN料理教室	10:00～13:00
■健康相談	10:00～11:00

【弓削保健センター関係】TEL 77-3700

■地域リハビリ「おたっしゃくらぶ」	10:00～11:30
-------------------	-------------

■健康相談	10:00～11:00
■紅葉ウォーキング	受付9:40～

【岩城保健センター関係】TEL 74-0755

■離乳食教室	9:30～11:30
■健康相談	10:00～11:00
■精神デイケア	10:00～12:00
■リトミック教室	10:00～11:30
■にこにこ広場	14:00～16:00
■保健センター開放日(乳幼児対象)	9:00～12:00
■健康運動教室	14:00～16:00
■健康講座	14:00～15:00

【魚島保健福祉センター関係】TEL 74-1120

■はつらつ体操	13:30～16:00
■健康相談	10:00～15:00
	9:30～16:00
■膝痛および腰痛体操	13:30～16:00

5日(月) 3分団集会所	
5日(月) 保健センター	12日(月) 保健センター
26日(月) 保健センター	
7日(水) 生名公民館	8日(木) 保健センター
12日(月) 保健センター	26日(月) 保健センター
15日(木) 保健センター	
27日(火) 生名公民館	

14日(水) 佐島栗手中央集会所	15日(木) 久司浦集会所
16日(金) 保健センター	22日(木) 下弓削中央集会所
20日(火) せとうち交流館	
29日(木) 友愛の水記念公園(せとうち交流館横)	

7日(水) 保健センター	
8日(木) 海原公民館	29日(木) 岩城総合支所
14日(水) 保健センター	
19日(月) 保健センター	
20日(火) 保健センター	
26日(月) 保健センター	
27日(火) 保健センター	
30日(金) 保健センター	

1日(木) 魚島保健福祉センター	
7日(水) 高井神公民館	
8日(木) 魚島保健福祉センター	
29日(木) 魚島保健福祉センター	

