

食生活改善推進員協議会おすすめ適塩ナトカリレシピ

ネギのカレーかき揚げ



材料 (4人分)
 ネギ・・・200g (2本)
 シソの葉・・・10枚
 ニンジン・・・50g (5片)
 カレー粉・・・大さじ1
 天ぷら粉・・・100g
 塩・・・ひとつまみ

作り方

①ネギは3ミリの小口切り、シソの葉は千切り、ニンジンは薄いいちょう切りにする②天ぷら粉にカレー粉と水120ミルを加え軽く混ぜ、①の野菜を入れる③②をすくって、170℃の油で揚げる④かき揚げ全体に塩をひとつまみふりかける

令和4年度野菜たっぷり適塩ナトカリレシピコンテスト最優秀賞レシピ

調味料不要！かぼちゃのピザ



材料 (4人分)
 カボチャ・・・300g
 玉ネギ・・・小1/2個(70g)
 ピーマン・・・1/2個(20g)
 ベーコン・・・35g
 チーズ・・・50g

作り方

①カボチャは皮付きのまま5ミリの薄切りにする②耐熱皿に隙間なく並べ、ラップして電子レンジ(600W)で4分程加熱する③薄切りにして加熱した玉ネギ、細切りのピーマンとベーコン、チーズをカボチャの上にのせる④オーブントースター(250℃)で5分焼く。

適塩を意識して健康寿命を延ばそう

登米市の特定健診の結果では、例年受診者の3割弱の人が高血圧で「要医療」判定になっています。高血圧の大きな原因の一つとして、食塩の取り過ぎ、野菜不足などがあげられます。適切な量と質の食事は、生活習慣病の予防や生活の質の向上に大きな役割を果たします。健康的な食生活を目指して、できることから始めてみましょう。

野菜たっぷり適塩ナトカリレシピコンテスト

市内の小学5・6年生の親子を対象に、適塩を意識し、バランスの良い食事と地産野菜について理解を深めるために実施しています。今年度の最優秀賞「調味料不要！かぼちゃのピザ」は、田邊芽生桜さん(豊里小5年)の作品です。入賞レシピは学校給食で提供する予定です。

ナトカリレシピは、市公式ホームページでも紹介しています。



ながら運動

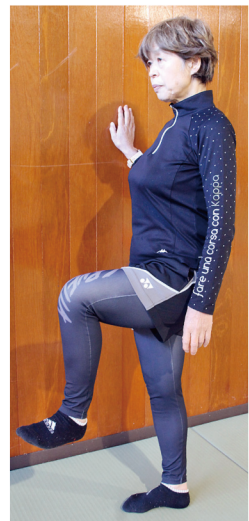
歯を磨きながら、食器を洗いながら、家でも簡単にできる運動です
※どの運動も息を止めないで行ってください



つま先立ち
(1回5秒かけて、かかとを下げる)



スクワット
(腰を5秒で下げ、5秒で上げる)



もも上げ(足踏み)
(1分間で60回程度)



おやすみ体操
両足上げ
(1回5秒)

お目ざめ体操



背中上げ
(1回5秒)

適度な運動で健康な体づくりを

運動習慣は、生活習慣病の予防に効果的で、とても重要な取り組みの一つです。しかし「健康のために体を動かそう」と、トレーニングやジョギングを始めたものの、

三日坊主で運動が続かない。そんな経験はありませんか。日常生活の中で簡単に実践できる体操を紹介しましょう。無理せず、継続して、楽しく健康づくりをしましょう。

「まだ健康だから大丈夫」では遅い 今も未来も健康でいるために

食生活改善推進員は、健全な食生活の実践を目指し、野菜摂取アップ、地産地消、郷土料理や食文化の継承など、食育を通して健康づくり活動を行っています。

現在、会員が集まってイベントに参加したり、料理教室を開催したりするのはまだ難しい時期ですが、市民の皆さんが身近で気軽に取り組めるような食の提案をしています。例えば、しょうゆをたくさん使用してしまう家庭では、ポン酢などに置き換えることで減塩の工夫に、味噌汁の野菜を3種類以上入れて具たくさんにすることで汁が減り自然と減塩

できるなど、普段の食生活の中で工夫できることを伝えています。

また、季節ごとに、ナトカリ(塩分を減らし野菜や果物を多く摂取する)に配慮したレシピを考案して、道の駅や公民館などで配布しています。栄養バランスに気を付けて作る日々の家族の食事、継続しなくては意味がありません。ナトカリレシピは、台所にある食材で簡単に作れる時短レシピをたくさん紹介しています。



登米市食生活改善推進員協議会
会長 佐藤 律子 さん

運動の楽しさを見つけることが 継続の第一歩

コロナ禍の影響により外出を控える人が増え、運動不足になりがち。今、筋力や体力の低下が免疫力の低下にもつながります。こんな時代だからこそ、適度な運動を習慣付けて、コロナに負けない健康な体をつくりましょう。

肥満改善、関節痛の予防・解消、ストレス解消など、運動の目的は人それぞれだと思います。具体的な目標をイメージして、自分に合った運動量や方法などを実行することが大切です。また、家族や仲間と一緒に体を動かすことも、モチベーションを維持するのに効果絶大です。

パティオでは、感染拡大防止措置を徹底した上で、ウォーキングやエクササイズなどの各種スポーツ教室を実施しています。また、「運動したいけれどどんなことをしたらいいかわからない」「健康に良いとわかっていても継続できない」など、運動に関する相談にも応じています。

パティオは地域の皆さんの「健康づくり・仲間づくり・生きがいがづくり」をお手伝いします。ぜひ、気軽にお越しください。
 園総合型地域スポーツクラブ「なかだスポーツクラブ"パティオ"」
 ☎0220(34)4910



なかだスポーツクラブ
"パティオ"
会長 佐々木 猛 さん