



# H29年度 心身軽やか運動教室

今年度の心身軽やか運動教室はヨガでスタートです。  
 楽しく体を動かそう(埼玉モデル)は6か月間の継続コースですが、他のプログラムは4回の構成となっています。自主トレーニングができる日もありますのでぜひご利用ください。

ヨガ 新島登美子先生		楽しく体を動かそう(埼玉モデル) 遠藤良江先生		美味しく減ら脂ま塩う	エアロビクス 下境美香先生	たっぷりストレッチ 近江みよ子先生	自主トレーニング 25回	
4回	4回	17回	11回	2回	4回	4回	25回	
(日)10:00~11:30	(夜)19:00~20:30	(日)13:00~15:00	(夜)19:00~20:30		10:00~11:30	13:30~15:00	13:00~16:30	
参加者の皆さんの様子を見ながら、少しずつレベルアップをしていきます。		ストレッチあり、筋トレあり、笑いあり。楽しみながら体力UP! 体力測定とボディバランスの結果をもとに個別アドバイスをします。		栄養の話と調理実習	初心者大歓迎。リズムに合わせて楽しく動きましょう。	ストレッチで、体の隅々までリフレッシュしましょう。	会場を開放します。エアロビクスやダンベル等の運動器具や健康体操等のDVDもぜひご活用ください。	
4月4日(火)	5月10日(水)	6月1日(木)	6月5日(月)		11月27日(月)	3月1日(木)	4月6日(木)	1月4日(木)
4月11日(火)	5月17日(水)	6月15日(木)	6月19日(月)		12月4日(月)	3月8日(木)	4月13日(木)	1月11日(木)
4月18日(火)	5月24日(水)	6月22日(木)	7月3日(月)		12月18日(月)	3月15日(木)	4月20日(木)	1月18日(木)
4月25日(火)	5月31日(水)	7月6日(木)	7月24日(月)		12月25日(月)	3月22日(木)	4月27日(木)	1月25日(木)
		7月13日(木)	7月24日(月)				5月11日(木)	2月1日(木)
		7月20日(木)					5月18日(木)	2月8日(木)
		8月24日(木)	8月21日(月)				5月25日(木)	2月15日(木)
		8月31日(木)					6月8日(木)	2月22日(木)
		9月14日(木)	9月11日(月)	9月13日(水)			8月3日(木)	
		9月21日(木)	9月25日(月)	18:00~20:30			8月10日(木)	
		9月28日(木)		遠藤 良江先生			8月17日(木)	
		10月5日(木)	10月16日(月)				9月7日(木)	
		10月12日(木)	10月30日(月)				11月2日(木)	
		10月19日(木)					11月9日(木)	
		10月26日(木)					12月7日(木)	
		11月16日(木)	11月13日(月)	11月29日(水)			12月14日(木)	
		11月30日(木)	11月27日(月)	9:30~12:30			12月21日(木)	
		※初日と最終日は体力測定		遠藤 良江先生				

- ・日 時 上記通り
- ・会 場 保健センター
- ・費 用 無料(調理実習は実費負担あり)
- ・対 象 おおむね30歳~65歳までの在住、在勤者、ただし、楽しく体を動かそう(埼玉モデル)は79歳まで、自主トレーニングは年齢不問
- ・持ち物 運動のできる服装、運動靴(内履き)、タオル、飲み物

## 保健センターの調理実習で取り組んだメニューをご紹介します

脂肪と塩分を減らしたヘルシーメニューです。今回は平成22年の春に実施したものを紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

# 『美味しく減ら脂ま塩う』



### ★鶏肉の梅酒煮

材料(2人分)	【1人分の栄養価】
鶏もも肉(皮なし)・・・160g	エネルギー 240kcal
キャベツ・・・1枚	たんぱく質 15.6g
梅酒・・・・・・・・・・80ml (100g)	塩分 1.4g
水・・・・・・・・・・80ml	
乾燥ワカメ・・・2g	
しょう油・・・大1弱(15ml)	
トマト・・・1/4個	

#### 【作り方】

- ①鶏もも肉をフォークでつついておく。
  - ②鍋に梅酒・水・鶏肉を入れ火にかける。
  - ③煮立ったらあくを取り、煮汁をけながら煮る。
  - ④煮汁がなくなったら、しょう油を回しいれ、好みも濃さに煮詰める。
  - ⑤キャベツはざく切りにし、熱湯でさっと茹でる。火を止める寸前に乾燥ワカメを入れ、水にとってザルにあげる。
  - ⑥お皿に⑤を広げるように盛り、そぎ切りにした鶏肉をのせる。くし形に切ったトマトを添えて煮汁をかける。
- ※鶏肉や青背の魚でもおいしい!

### ★レンジ蒸しキノコの梅和え

材料(2人分)	酒・・・・・・大1/2	【1人分の栄養価】
しめじ・・・・1/2株	しょう油・・・・	エネルギー 27kcal
えのき茸・・・・1/2株	小1弱(5ml)	たんぱく質 2.5g
エリンギ・・・・大1本	梅干し・・・中1個	塩分 1.2g

#### 【作り方】

- ①キノコはそれぞれ小房に分けたり、さいたりして食べやすい大きさにする。
- ②お皿にキノコをのせ、酒をふってふんわりとラップをし、電子レンジで加熱する。(600Wで3~5分しんなりしたらOK)
- ③梅干しは包丁でたたくように刻み、キノコの蒸し汁としょう油と共に混ぜる。
- ④ボウルにキノコとパセリを混ぜ、③の調味液で和える。

### ★白菜のアサリ蒸し

材料(2人分)	【1人分の栄養価】
白菜・・・・	エネルギー 39kcal
アサリ・・・殻つき120g	たんぱく質 2.7g
2枚(300g)	塩分 0.6g
根生姜・・・小1かけ	
水・・・1カップ	
酒・・・大2(30ml)	
塩・・・こしょう・・・少々	

#### 【作り方】

- ①白菜はざく切りにする。生姜は千切りにする。
- ②鍋に白菜と水を入れて火にかけ、ふたをして約5分煮る。
- ③アサリと生姜、酒を加え、ふたたびふたをして4~5分、アサリの殻が開くまで煮る。
- ④こしょうをふる。好みで塩を加えて味をととのえる。

### ★オレンジゼリー

材料(2人分)	【1人分の栄養価】
オレンジジュース・・・・・・・・150ml	エネルギー 54kcal
粉ゼラチン・・・・・・・・・・1/2袋(2.5g)	たんぱく質 1.5g
ホイップクリーム・・・・・・・・10g	塩分 0g

#### 【作り方】

- ①大さじ2(30cc)のジュースに粉ゼラチンを加えふやしておく。ゼラチンがなじんだら、電子レンジで20秒(600wの場合)加熱する。
- ②ボウルに残りのジュースを入れる。
- ③②に①を混ぜ入れる。型に流して固める。お好みホイップクリームや果物を飾る。

ご飯の量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(g)	塩分(g)
100g	168	2.5	0
130g	218	3.3	0
150g	252	3.8	0

ご飯の量	エネルギー(キロカロリー)	たんぱく質(g)	塩分(g)
200g	336	2.5	0
副食の合計	360	22.3g	3.2g