

◎豆腐づくり教室

12月17日、いちばん館を会場に飯館村食を考える会による大豆健康食普及のための豆腐づくり教室が開催されました。教室では豆腐と、豆腐を作る過程で出る豆乳やおから、絞り汁まで全部「までい」に使えるおからサラダを作りました。そのほか大豆の栄養と健康食レシピの紹介も行われました。

手づくり豆腐の味は濃厚で大豆の風味が強く、参加者は感激しながら美味しく試食していました。

▼豆腐づくりのようす



▼手づくり豆腐とおからサラダ、ヤーコン和物



◎糖尿病教室

12月16日夜と22日昼の2回、いちばん館を会場に糖尿病教室を行いました。参加者は糖尿病の基礎知識を学びながら自分の生活習慣を振り返り、1食500kcalの低カロリー・バランス食実習で理想的な食事量を確認しました。

村の生活習慣病による死亡率でも糖尿病が増加しており、県平均より高くなっています。重症化する前に受診して、バランスのとれた食事と運動療法で健康管理をしましょう。

◎低カロリー・バランス食献立紹介（1食500kcal、塩分3.4g）

こんにゃくごはん、大豆たっぷりシチュー、鶏肉と季節野菜の重ね蒸し、青菜とひじきのごま酢あえ、大豆茶



▲今回紹介された低カロリー食

【 鶏肉と季節野菜の重ね蒸し作り方 】

- ①鶏もも肉、季節の野菜（白菜、葱、大根、青菜、きのこなど）は食べやすく切る。昆布は戻して細切りする。生姜をすりおろす。
- ②ホットプレートに野菜と昆布を交互に重ね、鶏肉、おろし生姜を上のにせ、昆布もどし汁をお玉2杯位かけて、フタをして蒸し煮する。蒸汁と酢・醤油・ゆず汁を合わせたタレをかけて食べる。
※フライパンでも出来ます。少人数なら深皿に材料を重ね、ラップして、しんなりするまでレンジ加熱すると簡単です！
※大豆や冬野菜は体を温め、免疫力も上げてくれます。

◎までいでマメな健康&栄養講座～低カロリー調理のポイント～

- ・揚げるより焼く。高カロリーの揚げ物は控えめに、野菜をたっぷり添える。
- ・低カロリー食品で量（かさ）増し。きのこ、こんにゃく、海藻類は多く食べられる。
- ・肉では鶏肉が低カロリー。皮はもったいなくても除いて調理します。
- ・盛り付けの工夫。大皿盛りより1人分ずつ別皿に盛り付け、見た目の錯覚で食べすぎ予防。
- ・噛み応えのある食品を利用。よく噛むことで満腹感が得られ食べ過ぎを防ぐ。食物繊維の多い野菜（もやし、ごぼう、大豆）、乾物類（干椎茸、切干大根、凍豆腐）、きのこ類がおススメ！
- ・濃い味付けは、ごはんの食べ過ぎのもと。薄味でよく噛んで食べる習慣をつけましょう。



いい汗かいていますか？

イツツ・マデイ・フィットネスクラブ開催中！

毎日の寒さに身を締め、肩こり・腰痛を感じる、体が硬くなり靴下を履くのが大変なんて感じていませんか。

そんな時こそ「イツツ・マデイ・フィットネスクラブ」

毎週木曜日、公民館多目的集会所を会場に、それぞれのコースであなたにあった運動を、スポーツインストラクターが教えてくださいます。

教室に参加していらっしゃる皆さんの声を聞いてみました。

「体の調子が良くなり体重が減ってきた」

「手首が動かなかったが、自由に使えるようになった」

「この頃若くなったと自分でも思うし、周囲からも言われる」

きわめつけは「皆に会えて楽しいし、個々で運動をすると日常生活の中でも意識して体を動かすようになって、運動が身についている」という感想も。

どなたでも参加でき、事前予約はいりません。皆さんもフィットネスに参加してみませんか。



▲全体指導のようす



▲女性限定コースのようす

イツツ・マデイ・フィットネスクラブコース紹介

（毎週木曜日、公民館多目的集会所で開催中）

| コース | 時間 | 内容 |
|-----------|----------------------------|--|
| らくらくコース | 13:00～14:00 (1時間コース) | 体力に少し自信のない方や高齢者にオススメ！チューブやボールを使って楽しく体を動かします。 |
| 女性限定コース | 14:15～15:45 (1時間30分コース) | ボディシェイプ&リラクゼーションを中心に体を引き締める運動を行います。 |
| フリートレーニング | 17:00～18:00 (1時間コース) | 自分のペースで自由に運動を楽しみたい方にオススメ！ウェーブストレッチリングの体験も行います。 |
| どなたでもコース | 18:15～19:45 (1時間30分コース) | ストレッチ・有酸素運動・筋力トレーニングを組み合わせた運動を行います。 |

※各コースとも時間までに運動しやすい服装でお越しください。

※初回のみ手帳代735円がかかります。

○お問い合わせ 健康福祉課 (☎ 42-1619) または生涯学習課 (☎ 42-0072)