

ヘルシークッキング

食生活改善推進会だより

ごぼうとれんこんのスープ



材料(4人分)

- ごぼう100g
- れんこん100g
- セロリ1本
- 人参40g
- 玉ねぎ150g
- にんにく1かけ
- サラダ油大さじ1
- 固形スープ1個
- 牛乳2カップ
- 水2カップ
- 粗びきこしょう適量
- 味噌小さじ1

作り方

- ①にんにくはみじん切りにする。
- ②ごぼうは大きめのささがきに、水にさらす。れんこんは皮をむいて2〜3ミリ厚さのいちょう切りにし、水にさらす。セロリは筋を取り、一口大に切る。人参は5ミリのサイコロ状に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋でにんにくを油で炒め、さらに②の野菜も炒める。これに水と固形スープを加え、野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ④③に牛乳とこしょうを加えて、味噌を溶き入れる。
- ⑤最後にセロリの葉のみじん切りを上飾る。

一人分当たりの栄養価

エネルギー	159kcal	脂質	7.1g
たんぱく質	5.6g	塩分	0.7g



ウォーキングのすすめ

昨年度は新型コロナウイルス感染症の影響により家から出ず、人に会わず、家の中で過ごすことが多い一年だったのではないかと思います。近ごろは、暖かくなり木々も芽吹き、公園や御笠川の川沿いで桜が満開になるなど、お出かけしなくなる季節になりました。密を避け、ウォーキングに出かけてはいかがでしょう。

○Withコロナによる健康被害

新型コロナウイルス感染症による生活様式の変化は、特に高齢者にとっては外出が少なくなることによる筋力や歩行速度の低下、認知機能の低下などの健康二次被害につながるというわれています。外出の自粛により、歩くスピードが以前より遅くなった、買い物に行けずバランスの良い食事ができていない、以前と比べてふくらはぎが細くなったということはありませんか。

○Withコロナとウォーキング

感染予防の基本は、皆さんご存じのとおり、手洗いとマスク着用、密の回避です。ウォーキングをする際は、人数ではなくなるべく少数、できれば一人で。また、公園などで歩く場合は密を避けるため、空いた時間、場所を選ぶとよいでしょう。※マスクを着けて運動やスポーツをする場合には、マスクをしないときと比べて体への負荷が大きくなることにも気を付ければ、新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザ感染症などの予防にも有効だと考えられています。

○目標を立てよう

ウォーキングは、日々の積み重ねが大切です。まずは毎日の目標を決めましょう。無理をする必要はなく、少し頑張れば達成できる目標で結構です。厚生労働省が掲げている「健康日本21(第二次)」では、1日当たりの歩数目標が20歳〜64歳は男性9千歩、女性8千500歩、65歳以上は男性7千歩、女性6千歩です。しかし、これまで運動習慣がない人には少し高すぎる目標

かもしれません。まずは「今より10分多く歩く」を目標にしてみてはいかがでしょうか。

4月の和風月名である卯月の由来は「卯の花の月」というものが知られていますが、一年の最初を意味する「初」「産」の「う」から「卯月」になったという説もあるそうです。ステイホーム、移動制限といわれる今だからこそ、心も体も健康に！年度の最初「卯月」から、ウォーキングをはじめませんか。

元気づくり課 保健師