



福田多寿子さん (豊原)

## スタミナさっぱりサラダ

### <材 料> 4人分

- ・サニーレタス 12枚
- ・胡瓜 (中) 2本
- ・人参 (中) 1本
- ・コーン (ホール状) 50g
- ・薄切りで赤身の多い豚肉 300g
- ・海老 100g
- ・わかめ (刺身用)
- ・胡麻 大さじ5
- ・ドレッシング
  - 胡麻油 大さじ3
  - 酢 大さじ3
  - 砂糖 大さじ2 (好みで加減する)
  - 塩 小さじ1/3
  - 粉末スープ 少々
  - 薄口醤油 大さじ2
- 辛口の人は、唐がらし少々

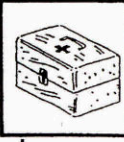
### <作 り 方>

- ① 大きめのボールでドレッシングを合わせてよくかき混ぜる。
- ② ・レタスは、よく水洗いした後、手でちぎる。
  - ・人参と胡瓜は千切り。
  - ・海老は薄めの食塩水でゆがく。
  - ・豚肉は、しゃぶしゃぶの要領で、少し多めの熱湯にくぐらせ、ざるにあげてさます。
  - ・わかめは、水にもどし適当な大きさに切る。
- ③ ドレッシングのボールに②の野菜や肉を入れざっくりと混ぜる。
- ④ コーンとよく炒った胡麻を最後にふりかけ器に盛りつける。

残暑がまだまだ続きます。食欲増進に口あたりのさっぱりした、スタミナのあるサラダはいかがでしょうか？



# 保健婦だより



## ウォーキングの効果が 見え始めましたか？ ～調べてみましょう！～

4月号で、ウォーキングの効果つまり「歩くことを始めてから、効果が現れるのは12週目ぐらいから」ということを紹介しました。あなたはいかがでしょう。骨や筋肉強化・心臓と肺の強化・HDL (善玉) コレステロールの増加・動脈硬化・高脂血症の改善・便通・精神面等多くのよい効果について説明しました。歩き仲間も増え、歩きのおもしろさも分かってきたころだと思えます。そこでもう一歩進んで、本当にコレステロールや中性脂肪が安定した値になっているのかどうか9月11、12日の血圧、心臓検診を受けて確かめましょう。検診の内容は、肥満度・心臓・肝臓等内臓の病気の早期発見のための充足した内容であり、血液検査等により、ウォーキングの効果判定になります。

### ウォーキングを实践してよくなった自覚症状

#### スタイル 29%

- お腹がへこんだ
- 姿勢がよくなる
- からだがりひきしまる

#### 気持・行動 22%

- 陽気になった
- 動きが機敏
- 積極的になる

#### 暮らし方 20%

- 規則正しい暮らし
- 暴飲暴食しない

#### からだの調子 69%

- 肩こり、腰痛、便秘、頭痛などがなくなった
- からだが軽くなった
- よく眠れる
- カゼをひかない

#### 歩くこと 65%

- 苦にならない
- 階段がラク
- 速く歩ける
- 乗物を使わない
- 疲れなくなった



す。  
今月号でウォーキングの特集を終わりとします。ウォーキングでここが変わった「アンケート調査の結果を披露しよう。」

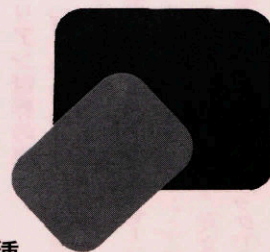
◆生活の中にウォーキングを！  
◆樹木の緑、小鳥のさえずり、青空から降り注ぐ太陽・・・日ごろたまった心理的・精神的ストレスも吹き飛ばしてくれます。  
(歩き目標設定等のご相談は保健婦まで。お気軽に声をかけてください。)



## 介護用品紹介コーナー

### すべり止め方形マット

食器の下に敷いて、器がすべるのを防ぐ。食器が安定するので、手が不安定な人や、片マヒのある人も、食事がしやすくなる。



幅24.5×長さ34.5cm 2,580円 ほか各種