保健相談室へようこそ！

保健ミニ知識

筋力は回復します！

便利さなどから運動量が減り、身体はさびついていませんか？

運動をはじめるのに遅すぎることはありません。高齢期でも鍛えれば筋力は回復します。

運動は、こり固まった体をほぐし、全身の血流を良くします。丈夫な足腰をつくり生活の質を向上させます。肥満や動脈硬化等を予防し、生活習慣病の危険因子を減らします。運動を続けることは、筋力回復の効果をもたらし向上させます。

「運動する時間がない」という人は、生活の中で身体を動かす工夫をしましょう。

自分のできそうなこと、したいこと、続けられそうなことから始めてはいかがですか？

習慣化することを心がけましょう。

では、運動するにあたって次のことに注意しましょう。

- 体調は日々変化します。体調の悪い人は無理をせず控えましょう。
- 運動の際には準備運動を十分に行いましょう。
- 痛みを感じる動きはしないようにしましょう。
- ゆっくり呼吸をしながら行いましょう。
- 自分のペースで無理をせず行いましょう。

※3月10日（木）に行われる油谷町保健福祉センターでの運動機器使用の講習会は、定員に達しました。

4月以降は、毎月第1火曜日に開催する予定です。詳しいことは、油谷町保健福祉センター（3月22日以降は油谷保健福祉センター）へお問合せください。

わが家のアイドル

思いやりのある子に育ってネ！

（父・真史　母・亜由美）

藤永　有沙（ありさ）ちゃん（尾崎）
平成13年10月30日生

藤永　幸芽（こうめ）ちゃん
平成15年9月20日生

味なはなし

いかと豚ヒレ肉の辛み炒め

◆材料（4人分）

いか（胴のみ）	100g
豚ヒレ肉（塊）	200g
酒	大1
しょうゆ	大1／2
ごま油	小1
片栗粉	大1／2
きくらげ	20g
さやいんげん	200g
しょうが（薄切り）	4～5枚
にんにく（薄切り）	3～4枚
チリソース	大2
トマトケチャップ	大2
しょうゆ	大1
酒	大1
揚げ油	適量

◆作り方

① いかは皮をむき、切り離さないように深く切り目を入れ、ひと口大に切る。

② 豚肉は3～4㎜厚さのひと口大に切り、酒、しょうゆ、ごま油をふって10分ほどおく。

③ きくらげはもどして石づきを除き、食べやすい大きさにちぎる。さやいんげんはさっとゆで、4～5㎝長さに切る。カッコ内の調味料を混ぜ合わせておく。

④ 豚肉に片栗粉をふって軽くもみ込む。中華鍋に揚げ油を約170℃に熱し、豚肉を広げて入れほぐしながら、ゆっくり火を通して取り出す。

⑤ ④の鍋に油をひき、しょうがとにんにくを入れ、香りが出るまで炒めて取り出し、いかときくらげを炒める。鍋肌から酒を入れ、③の合わせ調味料を加えて強火で炒め、豚肉とさやいんげんを加えてさっと炒め合わせ、火を止める。

栄養（1人分）

エネルギー	224kcal
カルシウム	135mg
鉄分	1・6mg
塩分	1・6g