

今月の健康料理



北海道を代表する食材・ジャガ芋を使った繊維質やビタミンC、カリウムが豊富な低エネルギー料理です。

今月の料理

いも団子の包み焼き



料理紹介
登別市食生活改善
推進員協議会
樋口幸子さん

【材料…4人分】

ジャガ芋	中くらい4個
小麦粉	100g
鶏むね肉	100g
生しいたけ	中くらい3枚
たけのこ	中くらい1/2個
にんじん	少々
飾りパセリ	少々
しょうゆ	小さじ1杯
酒	小さじ1杯
砂糖	小さじ1/2
だし汁	100cc
油	少々
小麦粉	少々

作り方

- 1 ジャガ芋はゆでてつぶし、小麦粉を入れてこね、8等分にする。
- 2 鶏肉、しいたけ、たけのこ、にんじんは5mm角に切り、Aで煮る。
- 3 ①の芋の中に②を入れて丸く形を整え、薄く小麦粉をまぶし、少々の油できつね色に焼く。

栄養価
(1人当たり)
エネルギー 268kcal
たんぱく質 10.4g
塩分 0.2g

▼問い合わせ 保健福祉課

(しんた21内 ☎0100)

人が輝き まちがときめく

仲間たち Group



登別太極拳倶楽部

昭和63年に結成された登別太極拳倶楽部の会員は、28歳から最高齢72歳までの女性13人、男性2人の計15人。週2回、仕事や家事を終えた会社員や主婦のみなさんなどが練習に汗を流しています。

太極拳は、その独特の動きから、心拍数を上げずに運動効果が得られるため、子どもからお年寄りまで年齢を問わず、それぞれの体力に合わせてできるといわれています。クラブの指導をする千嶋華代子さんは「太極拳は、中国古来の武術が源です。筋力だけに頼らず、生体エネルギーの『気』で戦う『柔拳』といわれ、筋力や体力の劣る女性や高齢者にもできる拳法です。精神を集中し、呼吸に合わせてゆつくりと体を動かすのが基本。足腰の筋肉が鍛えられ、循環呼吸器や神経系など全体の機能が高まるといわれています。優れた健康法の一つですね。練習の積み重ねにより、体中に精気が巡るそう快感を会得できますよ」と太極拳の効果を話します。

ストレスが消え、体中に精気が巡るそう快感が太極拳の魅力です



▲心拍数を上げずに運動効果が得られる太極拳

会員歴の長い方が多いのもこのクラブの特徴。発足当時から会員、香川智美さんは「太極拳の無料講習会を3カ月間受講したのが始めたきっかけです。一通りのことを覚えるまでと思っていましたが、結局10年以上も続けています。呼吸と動作と意識を統一することの難しさなど、繰り返し練習してもこれでいいということがなく、奥の深さを感じます。手足をはじめ体中に神経を行き渡らせるようにすると、血行が促進され、練習後は気分がすっきりしますね。ストレスを解消し、体をリフレッシュさせてくれる効果を感じます」と太極拳の魅力を話してくれました。

入会を希望される方は、千嶋さん ☎8756)までどうぞ。