

今月の健康料理



料理紹介
登別市食生活改善
推進員協議会
まきくち
牧口ケイ子さん

食物繊維が豊富で、消化に良く、血栓を溶かす酵素を含む健康的な食材・納豆を使った料理です。

今月の料理

納豆みそ

【材料：4人分】

納豆(天粒)	90g
長ねぎ	1/2本
白ごま	20g
削りぶし	1パック(8g)
(調味料)	
みそ	大さじ1/2杯
みりん	大さじ1/2杯
酒	大さじ1杯
砂糖	大さじ1/2杯
たかのつめ	1本
サラダ油	大さじ1/2杯

作り方

- 調味料を合わせる。
- なべにサラダ油を入れて熱し、納豆を炒める。
- 納豆に火が通ったら調味料を加え、煮立ったら火を止める。
- 長ねぎ・たかのつめをみじん切りにし、白ごま、削りぶしと混ぜる。※温かい御飯やレタスに巻くなどして食べると、おいしいです。

栄養価
(1人当たり)
エネルギー 125kcal
たんぱく質 6.9g
塩分 0.8g

▼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

I・K・O 剛柔流美園空手クラブ

『I・K・O 剛柔流美園空手クラブ』は、昭和50年に、空手道を通して礼儀正しく、たくましい青少年を育てようと結成されました。会員は大人6人、小・中・高校生37人の43人、毎週2回、鷺別青少年会館と労働福祉センターで練習に励んでいます。同クラブを指導して26年になる代表の成田元さんは、「空手という、乱暴なスポーツといった印象を持たれるかも知れませんが、そうではありません。子どもの運動としてもとても良いと思います。例えば、背筋をいつも正すことによって、きれいな直立姿勢が身に付きます。また、精神を集中して『突き』や『けり』などの練習で全身の筋力を鍛え、丈夫な身体をつくることができます。空手は、礼儀を尊び体力と精神力を養うスポーツです。技は何回も繰り返すことによって修得できます。最近の子どもは昔に比べ、たくましさ



空手を通して心身を鍛え、たくましい子どもに育てほしいです



▲労働福祉センターで練習する子どもたち

に欠けるような気がしません。空手を通して心身を鍛え、たくましく育ってほしいですね」と空手の効用などを話してくれました。

同クラブは、大会や交流会、地域の行事にも参加するなど、積極的な活動をしています。7月に札幌で行われた『北海道少年少女空手道錬成大会』で小学4年生と5年生の個人形の部で4位、中学生団体形の部で2位に入賞するなど、優秀な成績を収めています。

3歳から空手を始めて9年目の上村亮輔君(幌別西小学校6年)は、「近所のお兄ちゃんたちと一緒に始めました。空手着で練習に通うのが楽しいです。練習はちょっと厳しいけど、強くなつて大会で優勝したいなあ」と目を輝かせながら話してくれました。

入会を希望される方は、成田さん(☎8471)までどうぞ。