

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
加藤豊子さん

油との相性が良く、調理のしやすい淡白なナスと、栄養価の高いえびを合わせた夏向きのメニューです。

今月の料理

ナスのなべしぎ

作り方

ナスは縦2つに切り、皮に切れ目を入れる。
エビの背わたを取り、少量の酒と塩をふる。
枝豆はゆでておく。
油を熱して、ナスを強火でいためる。
にエビを加えてさらにいため、合わせ調味料を加えて煮る。
器に盛って、枝豆を散らす。

ナス……………4個
えび（6〜7センチのもの）……………8尾
枝豆（豆のみ）……………50グラム
油……………大さじ2
（合わせ調味料）
酒・みりん……………各大さじ1.5
白みそ……………大さじ2
砂糖……………小さじ1/2
だし汁……………100cc

栄養価
（1人当たり）
エネルギー……………179キロカロリー
たんぱく質……………11.6グラム
塩分……………0.7グラム

問い合わせ 保健福祉課
（しんた21内 ☎ 850100）

人が輝き まちがときめく

仲間たち

Group

登別レクリエーション協会

登別レクリエーション協会は、「楽しくふれあいながら健康づくりを」と昭和52年に結成されました。会員は50代から70代まで男女合わせて80人。日本レクリエーション協会公認のレクリエーション・インストラクターの会員5人を中心に、ハイキングや軽登山、パークゴルフなど季節に合わせた活動を毎月2回行っています。

また、ニユースポーツといわれるペタンクやフロアカーリング、ノルディックウオーキングなどを積極的に取り入れ、会員同士で楽しんでいきます。

協会ではレクリエーションの普及を通じたボランティア活動にも熱心に取り組んでいます。「年2回、養護老人ホーム恵寿園で行われるイベントのお手伝いをしながら入所者とふれあう機会をもった



フィンランド生まれの『ノルディックウオーキング』を楽しむ会員のみなさん

人と人・人と自然、楽しくふれあいながら健康づくりをしています

り、ときめき大学では遊びと健康づくりを兼ねた健康教室の企画や指導を行っています。いろいろな方とふれあうのは楽しいですね」と事務局長の佐々木孝一さん。今年4月に加入した住谷由紀子さんは「森町の夜桜見物や壮瞥町へキャンプに行き、そこでいろいろなゲームを楽しみました。気軽に楽しめるサークルですね。生活に新たな楽しみができました」とにつこり。

協会では、自然とのふれあいを楽しみながらふるさとの素晴らしさを知る『我が町探訪』を毎年春と秋に開催しています。この催しは、会員以外の方も自由に参加でき、この秋は、10月に鉾山町の見学を計画しています。

入会を希望する方は佐々木さん（☎ 867570）までどうぞ。