

# お正月太り解消 温水プール教室参加者募集

冬は運動不足になりやすいうえ、体重も増加しやすいです。温水プールで楽しく運動し、運動不足とお正月太りを解消しましょう！

## ◆対象者

町内に住所を有する概ね65歳～79歳までの水中歩行が可能な方で、要介護認定を受けていない方 ※参加者の健康状態を把握して教室を安全に実施するため、事前に健診結果の提出やかかりつけ医の許可が必要になります。詳しくは介護予防班までご連絡ください。

## ◆実施期間

平成22年1月14日(木)～3月25日(木)

## ◆実施回数

全10回

## ◆実施時間

午前10時40分～午後12時20分

※沖浦方面送迎バスの時間に合わせています。

## ◆利用料

参加料は無料ですが、プール施設利用料400円が必要です。

## ◆実施内容

健康講話、健康チェック(血圧・体重・体脂肪・脈拍測定)

レクリエーション、水中ウォーキング、水中体操 等

※運動の効果を確認するため体力測定を初回と10回目に実施します。

※教室終了後もプールでの運動を習慣化することを目指します。

## ◆実施場所

竜崎温泉温浴プール

## ◆持参する物

筆記用具、水着、水泳帽、タオル、利用料

## ◆定員

7～8名

## ◆申込締切日

12月25日(金)

※申込状況により、日時等内容を一部変更する場合があります。ご了承ください。

※参加希望者には後日詳しいご案内を送付いたします。

※必要な方は傷害保険(800円、1600円の2種類)をご紹介します。

## ◆問い合わせ

介護保険課 介護予防班

☎0820(77)5530



## さんまの味噌焼き



今回は、バランスのとれたお弁当作りについてお伝えします。一食に必要なエネルギー量(Kcal)と同じ数値の容量(ml)のお弁当箱に表面積が、主食(ごはん)、主菜(肉・ソーセージ・魚卵など)、副菜(野菜や海藻など)が3:1:2の割合にする栄養のバランスが良いといわれています。同じ調理法が重ならないように、彩りよく詰めましょう。

今回は「さんまの味噌焼き」の献立を紹介します。冷めても美味しいのでお弁当のおかずになります。ぜひ作ってみてくださいね。

周防大島町食生活改善推進協議会久賀支部 伊東 容子

### 1人分の熱量

エネルギー	159kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	9.9g
カルシウム	20mg
鉄分	0.8mg
ビタミンA	39 μg
ビタミンB1	0.02mg
ビタミンB2	0.11mg
ビタミンC	6mg
食物繊維	0.6g
塩分	0.9g

材料 (4人分)	作り方
生さんま 2尾	1. さんまは3枚におろし、片身を3等分に切る。
白味噌 大さじ1弱	
酒 大さじ3	
みりん 大さじ1	
おろし生姜 小さじ1	2. フライパンにサラダ油をしき、①のさんまに片栗粉をつけて皮の方から焼き、裏返して両面焼く。
片栗粉 適量	
サラダ油 適量	
青ねぎ 少々	
レタス 20g	3. 調味料Aを混ぜ合わせたものを加えひと煮たちさせからめて、上に青ねぎの小口切りをふる。
ミニトマト 8個	
	4. レタスとミニトマトを付け合せる。