

人 ネットワーク

たかの
高野 たもつ
保さん (1区)



体が動く限りいつまでも...

8年前まで農協の農業倉庫で働いていました。現在は「あじさい」というサークルでテニスを毎週木曜日に行っています。現在18名の会員があり、メンバーの平均年齢は65歳以上ですが、精力的に活動しています。

テニスはテニスのコートよりも狭く、ラケットもテニスのものより軽いので老若男女問わず無理なくプレイすることが出来ます。

「あじさい」では、厳しくルールを定めていないので和気あいあいとプレイし、休憩時には他のメンバーと話に花を咲かせるなど、穏やかな時間をすごしています。

また、春からはパークゴルフのシーズンが始まるので毎年楽しみにしています。青空のもと、気持ちよく汗を流すことができるのも魅力的です。夏が近付いてくる頃には、海で友人の船に乗り、釣りをしています。

現在は自分のやりたいことに力をそぐことができ、幸せな時間をすごしていますが、これから先いつ体を動かさなくなるかわかりません。ですから、自分の体が動く限り、やりたいことを続けていきたいと思っています。

今月のお助けメニュー

鶏ひき肉と白菜の春雨スープ

【材料】(4人分)

- 鶏むねひき肉 ~ 100g
- 白菜 ~ 200g (約1/8個) ⇒ 3cm幅の削ぎ切り
- 生ショウガ ~ 10g ⇒ みじん切り
- 乾燥春雨 ~ 30g
- 水 ~ 600ml
- 塩 ~ 小さじ2/3
- こしょう ~ 少々
- ごま油 ~ 小さじ1/2

【作り方】

- 春雨をさっと茹で、5cm幅に切る
- 鍋に分量の水を入れ、沸騰したら鶏ひき肉・白菜・春雨入れて3分ほど茹でる
- アクを取り除き、火を止め、塩・こしょう・ごま油を入れて完成



【ワンポイント】

鶏ひき肉が入っているので高たんぱく・低脂肪で筋力を維持するためにおすすめです。

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
68	6.3	1.1	1	0.3	1

【1人分】

詳しいレシピは妹背牛町ホームページに掲載 → 「フレッシュマートしんたに」でもレシピを配布中

