

人 ネットワーク



みやした ともこ
宮下 登美子さん(1区)

ゆっくりと呼吸を整えながら、しなやかに身体を動かす太極拳。妹背牛町内でもこの健康体操を広めたいと思い、太極拳サークル「ローズマリー」を立ち上げて7年目を迎えました。サークル名は「ハーブのまち」にちなんで、「若返りのハーブ」とも呼ばれているローズマリーの俗称から決めました。

妹背牛町の出身。社会人になると、いったん地元を離れて札幌や神奈川で働いて、20年前に帰郷しました。町内外の生活で共通していたことは、何にでも興味を持つ好奇心おう盛な性格。ステキだなんて思った世界をのぞいてみたくなります。教室に通ったり、中には独学で覚えることも。これまでにモダンダンスや陶芸、春を迎えたらヨモギや野草の染め物も楽しみました。

太極拳は身体の調子を整えて、正しい姿勢も身につくと言われています。これまでに培った自分の知識をサークル仲間の健康づくりに役立てられたらうれしです。太極拳を楽しむ人たちが増えて、笑顔で健康的な生活が送れますように。私がいなくても活動を続けられる、そんなサークルを目指しています。



今月のお助けメニュー

野菜が主役のメインおかず

茄子とししとうの肉味噌ポン酢炒め



【材料】(4人分)

- 茄子 4本 (280g) ⇒縦に十字に4等分切りし、乱切り
- ししとう 10本 (50g) ⇒破裂防止に側面に少し切り込みを入れる
- 鶏ひき肉 150g ★減塩味噌 大さじ 1/2
- ごま油 小さじ 1 ★ぼん酢 大さじ 2
- にんにくチューブ 小さじ 1 ★酒 大さじ 1
- 片栗粉 小さじ 1 ★=混ぜ合わせる
- 水 75cc ◎=水溶き片栗粉に

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



【作り方】

- ① フライパンにごま油・にんにくチューブを入れて中火にかけ、ひき肉を炒める
- ② ひき肉の色が変わったら茄子を入れ、途中で蓋をしながら茄子に火が通るまで炒める
- ③ ししとうと★の調味料を加えてさらに炒め、水溶き片栗粉で全体にとろみをつける

【1人分】

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
127	7	7.5	0.7	2	1

朝ごはん、何を食べていますか？

ごはんやパンに、納豆やウインナー・卵のおかず等では野菜が不足してしまいます。トマトやレタスなどそのまま食べられる野菜や、冷凍野菜をレンジで温めて卵といっしょに焼いたり、お浸しのようにして食べるなど、簡単に食べられるもので用意しましょう

