

食改

みつばちゃん 知恵袋

色素成分ナスニンには、強い抗酸化作用があり、老化やがんの予防に役立ちます。蒸したり、炒めたりと皮ごとおいしく食べられる料理を紹介します！



「なすの梅肉あえ」

《材料(2人分)》

なす……2本 梅干……1個
しょうゆ……小さじ1/2
みりん……小さじ1
青じそ……2枚

《作り方》

- ① なすはへたを切りとり、8等分のくし形に切り、耐熱皿に並べラップをかけ、電子レンジで3〜4分加熱。あら熱がとれたら半分の長さに切る。
 - ② 梅干は種を取り除いて細かく切る。
 - ③ 青じそはせん切りにし、水にさらす。
 - ④ ポウルに水気をしぼったなすと②を入れてあえ、器に盛って③をのせる。
- さらにもう一品！

《材料》

なす・にんにく・ごま油・生姜醤油

《作り方》

- ① なすの中心に穴をあけ、せん切りしたにんにくをつめる。
- ② 熱したフライパンにごま油を入れ、①をころがすように軽く炒め、フタをして中火で蒸し焼きにする。
- ③ 食べやすい大きさに切って、生姜醤油でいただく。

運動を習慣づけて
認知症を予防しましょう

こんにちは

地域包括支援センターです

■ 問合せ 地域包括支援センター Tel 47 - 8009

認知症予防の習慣を

続けましょう

認知症になると、記憶力や判断力が低下し、閉じこもりや寝たきりなどの原因になります。認知症予防に効果的な習慣は、適度な運動・調理・文章を読む・トランプゲーム・会話などがあげられます。

特に適度な運動は、筋肉の収縮に伴い、認知症を予防する物質や「つづ」を改善する物質が分泌されます。また、血行が良くなり、脳に新たな神経細胞が生まれるなど、たくさん良い効果があります。転倒やケガに気をつけて、楽しく適度な運動で認知症を予防しましょう。

地域包括支援センターでは、体操教室などを開催し、介護予防のお手伝いをしています。

適度な運動のきっかけ作りに、高齢者の方を中心としたグループ(15名以上)に運動実施のための講師を派遣します。都合の良い時に仲間同士で集まり、一緒に体を動かしましょう。先着3グループ!! ぜひ、お申込みください。



初心者から上級者まで
楽しくスイミング!!



ウォーターランド通信

■ 問合せ ウォーターランド南条 ☎ 47-3711

☆日本スイミングクラブ協会に加盟しました!

今年度よりウォーターランド南条は「(社)日本スイミングクラブ協会」に加盟し、協会主催の水泳大会に参加可能となりました。選手コースはもちろんのこと、ジュニアスイミング会員のお子様も大会に参加できるようにしました。

詳しくはスタッフまでお尋ねください。

☆マスターズ水泳教室受講者大募集!

(社)日本スイミングクラブ協会加盟により、マスターズクラスの大会へも参加可能となり、マスターズ教室を新設しました。

第45回福井県室内選手権水泳競技大会結果
開催日 4月24日(日)

場所 敦賀市運動公園室内プール

ウォーターランド南条の水泳教室を受講している選手コースのメンバーが参加し、町内では次の方が上位入賞を果たしました。皆さん、おめでとございませう。(敬称略)

●男子9・10歳の部

50m平泳ぎ2位 100m平泳ぎ3位

井上 優良(南条小4年・上別所)

100mバタフライ3位

景山 綾介(南条小5年・西大道)

●女子11・12歳の部

50m自由形2位 100m自由形3位

50mバタフライ2位

田中 希蘭(今庄小6年・藤倉)

50mバタフライ3位

平澤 夕姫(南条小6年・上平吹)