



湖なすちゃんの健康レシピ No.169



湖南省健康づくりキャラクター

湖なすちゃん



冬野菜の白和え

材 料 (4人分)

大根	80g	A	砂糖	小さじ1/2
春菊	40g		しょうゆ	小さじ1
こんにゃく	30g		すりごま	小さじ1
絹ごし豆腐	80g		練りわさび	小さじ1/4

旬の野菜を食べよう!

減塩でヘルシー!旬の野菜で素材を味わおう!不足しがちな野菜レシピを紹介します。

作り方

- 絹ごし豆腐はキッチンペーパーに包んで皿などでおもしろし、しっかり水気を切る。
- 大根は3cm長さの細切り、春菊も3cm長さに切って、茎の太いところは半分もしくは4分の1に切る。
- 耐熱皿に②を入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱をする。しんなりしたら水気を切って冷ましておく。
- こんにゃくは3cm長さの細切りにし、ゆでて水気を切り、冷ましておく。
- ①をなめらかにつぶし、Aを加えてよく混ぜ合わせる。最後にしっかり水気の切った野菜などを和える。



栄養価 (1人あたり)	エネルギー	50kcal	カリウム	267mg
	たんぱく	3.2g	カルシウム	83mg
	脂質	2.1g	食塩相当量	0.5g

お誕生おめでとう

菅生	凛	(三 雲)
杉本	迪佳	(三 雲)
夏山	すず	(吉 永)
山口	杏	(柑 子 袋)
山本	ゆい	(石 部 中 央)
キノシタ	ハヤト	ベルナルド (石 部 南)
山本	楓翔	(北 山 台)
中村	唯那	(菩 提 寺)
青木	翠愛	(伊 タ ナ ラ ン ド)
龍池	健杜	(伊 タ ナ ラ ン ド)

西岡	叶希	(伊 タ ナ ラ ン ド)
櫻木	澄香	(伊 タ ナ ラ ン ド)
清水	千颯	(堂 の 城)
柿内	心結	(湖 南 団 地 中)

おくやみ申し上げます

有田	信弘	64歳 (三 雲)
井上	健次	86歳 (三 雲)
山村	貞子	86歳 (三 雲)
奥村	恵美子	96歳 (針)
奥村	たづ	96歳 (平 松)

矢野	健一	55歳 (柑 子 袋)
若林	美代子	84歳 (柑 子 袋)
白川	鉄雄	78歳 (石 部 中 央)
山本	マキ	100歳 (西 寺・丸 山)
田名部	清子	91歳 (岩 根 西)
青木	せつ子	96歳 (正 福 寺)
荒川	昌子	82歳 (伊 タ ナ ラ ン ド)
谷	俊江	93歳 (下 田 東)
上西	治	101歳 (下 田 南)
與那	千恵子	75歳 (緑 ケ 丘)

令和6年12月1日~31日掲載申込分(敬称略)



みんなのコーナー

ペンネーム:うさぎ

1987年に設立され37年間、現在も続いている体操サークル「ミノール体操クラブ」を紹介します。

設立当初は50歳以上が対象の「実年(じつねん)体操教室」として、甲西町の広報で募集されました。その教室が時を経て、今では高齢者の体操サークルとして続いています。平均年齢77歳、設立当時50歳だった方は現在87歳!!多少の入れ替わりはあるものの皆さんで元気に続けています。

筋トレ、ストレッチ、有酸素運動やダンス(中には数カ月で新しい曲や振り付けに変わるダンスも)など、体力作りだけでなく脳トレの効果も抜群!

健康年齢、健康寿命が気になる高齢者ですが、こんな元気いっぱいサークルもありますよ!

みんなのコーナー応募方法

広報こなんでは市民の皆さんからの投稿を募集しています!思わずほっこりする身の周りで起こった出来事や、紹介したい市内の場所などを300字以内にまとめ郵送・FAX・下記応募フォームから申し込んでください。

申し込み先

〒520-3288

湖南省役所秘書広報課

住所記載不要 TEL71-2300 FAX72-1467



応募フォーム