

# 明日もきっと HEALTHY LIFE

第42号  
2018年9月19日  
香川県

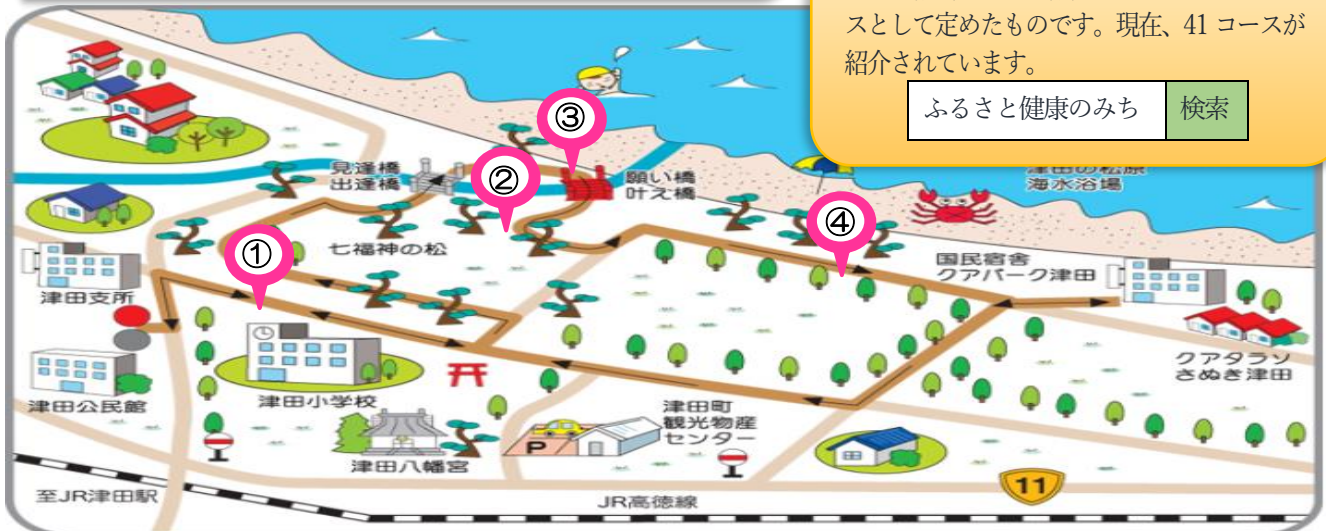
健康を維持・増進するにはバランスのとれた食事、十分な睡眠、適度な身体活動・運動が基本です。スポーツが苦手、時間がないという人は、まずは手軽に取り入れることのできるウォーキングから始めてみてはいかがでしょうか。今回は「ふるさと健康のみち」の中からおすすめウォーキングコースを紹介します。

今月の  
HEALTHY 情報

## ウォーキングを楽しもう

実際に歩いてみました。

15 津田松原散策で健康づくり <さめき市>  
【距離：2.8 km 所要時間：約40分 歩数：約4300歩】



### ふるさと健康のみちとは？

だれでも、いつでも、身近にできる「歩く」ことを基本とした健康づくりに着目し、各市町から推薦のあった散歩道などをモデルコースとして定めたものです。現在、41コースが紹介されています。

ふるさと健康のみち 検索

ふるさと健康のみち HP より

### 歩く楽しみ、みつけた♪



すてきな景色がたくさん♪

アップダウンの無い歩きやすいコースでした。疲れたら木陰で休むこともできます。広大な松林、白砂、青い海の広がる景色に心も体もリフレッシュできました。

みなさんもお気に入りのウォーキングコースを探してみてくださいはいかがでしょうか？

### Q&A

Q ウォーキングの効果について教えてください

A ウォーキングは代表的な有酸素運動で、主に体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防等に効果的です。また、ウォーキングで屋外に出ることで、人と関わる機会が増え、交友関係が広がり、いきいきとした活力ある毎日が送れます。



# 10月10日は「目の愛護デー」です

今年のスローガンは、  
「今年もしっかり、目目チェック 目のことはお近くの眼科専門医へ」

2大失明原因である緑内障と糖尿病網膜症は、初期には自覚症状が全くありません。あなたの目の健康を守るため、年に一度は眼科専門医へ行きましょう。

数字の「10」と「10」を横にして見ると眉と目の形に見えることが由来なんだって。



## 日頃から目に優しい生活を

- 栄養バランスの良い食事と休養をしっかりとりましょう。
- パソコン等で長時間作業をする場合は、1時間おきに10分程度、目を休めるようにしましょう。
- 疲れがたまったときは、蒸したタオルなどを当てて目を温めるとリラックスできます。
- メガネやコンタクトレンズを使っている場合は、定期的に度が合っているか眼科等でチェックしましょう。



### お手軽野菜料理レシピ

#### 🌸 チンゲン菜と卵のスープ

材料 (2人分)

チンゲン菜	1株
卵	1個
水	400ml
おろししょうが(チューブでもOK)	少々
★薄口しょうゆ	小さじ1/2強
★酢	小さじ1
★鶏がらスープの素	小さじ1
★こしょう	少々
ごま油	少々
水溶き片栗粉	(片栗粉・水各大さじ1/2)



チンゲン菜は、やわらかく、くせのない野菜です。下茹で無しで料理でき、炒めもの・汁物・和え物など、様々な料理で美味しく食べることができます。加熱しすぎると葉の色が悪くなるので、手早く調理しましょう。

- ① チンゲン菜を1~2センチ幅に切る。
- ② 鍋に①、水、おろししょうがを入れ、軽く沸騰させる。
- ③ ②に★の調味料を加え、味を調えたら水溶き片栗粉を加え、素早く混ぜ、とろみをつける。
- ④ ③に溶いた卵を回し入れ、軽くかき混ぜる。盛付け前にごま油を加え、器に盛りつける。

観音寺総合高等学校(三豊海域活性化対策協議会)



親子料理教室(魚のさばき方教室)

【目的】 地域の漁業の関心を高めるため、観音寺総合高校の生徒に地元の魚を使用した料理(魚のさばき方)教室を開催してもらい、魚食文化や魚食の普及・食育の推進を図る。

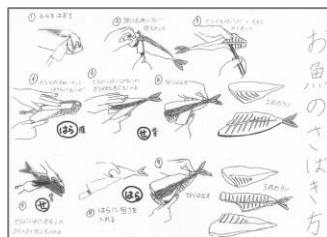
【日時】 平成30年7月31日(火)

【場所】 観音寺総合高校 食物実習室1

【対象】 観音寺市・三豊市の小学生の親子

【人数】 親子20組(大人20名、子ども24名)

【内容】 観音寺総合高校食物系列3年生が地元の魚(アジ)のさばき方を指導し、さばいた魚を使って簡単な料理の紹介及び調理、試食をした。



お魚のさばき方の説明書き



鰯のムニエル ~ラビゴットソース~



<材料>

- 鰯 4尾
- 牛乳 100ml
- テュラム・セモリナ粉 80g
- サラダ油 大4
- バター 大2
- 塩・こしょう 適量

\*ラビゴットソース

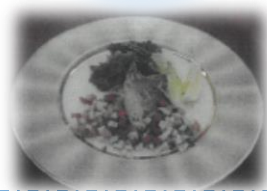
- トマト 1/2個
- きゅうり 1/4本
- 玉ねぎ 1/8個
- 赤パプリカ 1/4個

A

- オリーブオイル 50ml
- 仁尾酢 25ml
- はちみつ 大1
- レモン汁 小2
- 塩・こしょう 適量

\*ラビゴットソース

フランス語で「元気にさせる」という意味。夏におすすめです!



<作り方>

鰯のムニエル

- ①牛乳を鰯が浸るくらい加え、1~2分漬けおく。
- ②牛乳を捨て、キッチンペーパーで水気を拭く。
- ③鰯に塩・こしょうをし、テュラム・セモリナ粉をつける。
- ④フライパンにサラダ油とバターを入れ、熱し、中火で皮から焼いていく。  
(皮3分→身3分間の焼き方の後、取り出す。)



ラビゴットソース



- ①トマトを湯むきし、種を取り、みじん切りする。
- ②きゅうりと赤パプリカをみじん切りする。
- ③みじん切りした玉ねぎを塩もみし、キッチンペーパーで包み流水でもみ洗い、水気を拭く。
- ④Aの材料を合わせたものと、①を合わせ冷蔵庫で冷やす。

お問い合わせ先☎: 三豊海域活性化対策協議会

事務局: 三豊市農林水産課

0875-73-3040