

# うきうき健康ウォーキング

宇城市保健福祉センター  
☎32-7100

11月4日(日) 受付時間 午前9時～9時30分

## 松橋会場

宇城市役所周辺コース  
約5km、約1～1.5時間

受付場所 宇城市役所 新館

申込先 宇城市保健福祉センター ☎32-7100

11月18日(日)

受付時間 午前9時30分～10時

## 豊野会場

にしごう 西川ため池周辺コース  
約3km、約1時間

受付場所 宇城市豊野(豊野町民)グラウンド

申込先 豊野支所 窓口係 ☎45-2111

### 注意事項

- ・コースには多少危険な場所もあります。子ども連れなどは各自の責任で参加してください。
- ・駐車スペースには限りがありますので、できるだけ乗り合わせてご来場ください。

## おとこの料理教室(初心者編)



料理って、  
楽しいですよ!

日時 10月17日、11月21日、12月19日

(いずれも水曜) 計3回

午前9時45分～午後1時

場所 豊野公民館 定員 12人程度

参加費 無料 申込期限 10月11日(木)

講師 ヘルスメイト(宇城市食生活改善推進員)

内容 ①調理を始める前に

②食材の切り方、調味料のい・ろ・は

③米のとぎ方、みそ汁の作り方

④家でも作りたい基本の料理! など

## 小川会場

観音山公園周辺コース  
約2.4、4.4km 約1～1.5時間

受付場所 観音山公園グラウンド

申込先 小川支所 健康福祉係 ☎43-1111

11月25日(日)

受付時間 午前9時～9時30分

## 不知火会場

不知火ウォーキングコース  
約4.5km、約1～1.5時間

受付場所 中央公民館

申込先 不知火支所 窓口係 ☎33-1111

### 申込方法

各地区の健康づくり推進員、各申込先窓口へお申し込みください。

※三角会場は平成31年2月10日(日)開催予定です。詳細は1月号でお知らせします。

## ボディートークしませんか



申し込みは  
不要ですよ!

### ボディートークとは

悲しみや怒りなどの感情をそのまま心にしまっておくと、体のゆがみやしこりとなって不調や病気につながるといわれます。温かい息や手で体をゆるめ、ほぐすことで神経や血液の流れが改善され、自然治癒力が活性化されます。

日時 10月20日(土) 午前10時

場所 宇城市保健福祉センター

参加費 無料 持参物 靴下、タオル

# さしより野菜・たっぷり野菜プロジェクト Vol.4

## —食物繊維で整腸作用—

宇城市保健福祉センター ☎32-7100



「出張!!さしより野菜講座」  
【6月開催団体】  
・小川町納野区  
・学校給食調理員研修会  
・ふるさと祭り(松橋・小川・豊野)  
・夏休み子ども料理教室  
・不知火町高良区  
・小川町宮園区  
・小川町新町区  
※希望の団体は、1カ月前までにお申し込みください。  
「宇城市ベジ1コンテスト」  
さしより野菜・たっぷり野菜プロジェクト第4弾として、野菜を使用したレシピを募集します。詳しい内容は、11月号や市ホームページなどでお知らせします。

「出張!!さしより野菜講座」  
【6月開催団体】  
・小川町納野区  
・学校給食調理員研修会  
・ふるさと祭り(松橋・小川・豊野)  
・夏休み子ども料理教室  
・不知火町高良区  
・小川町宮園区  
・小川町新町区  
※希望の団体は、1カ月前までにお申し込みください。



夏休み子ども料理教室

Q. 野菜の効果を part 4  
野菜を食べるとどうなる?  
A. 腸の働きを整える効果があります。野菜やきのこ類などに含まれる食物繊維は、体内でほとんど吸収されないため、腸内の有害物質を吸着して排出し便秘の解消、腸内細菌のバランスを良くするなど整腸効果が期待できます。

主食・主菜・副菜をそろえて、さしより野菜から食べましょう。



そのだ ゆか 園田 由香  
管理栄養士

## 今月のさ・し・よ・りレシピ

### —手作りごまドレ de 秋のきのこサラダ—

1人分 エネルギー 84 kcal 塩分 0.9g

調理時間 約20分



### 材料 4人分

|         |           |            |          |
|---------|-----------|------------|----------|
| 生しいたけ   | 30g(2個)   | [ごまドレッシング] |          |
| しめじ     | 80g(1袋)   | すりごま(白)    | 小さじ4     |
| えのきだけ   | 80g(1袋)   | 砂糖         | 小さじ1と1/2 |
| ベーコン    | 16g(1枚)   | 濃口醤油       | 小さじ1と1/2 |
| トマト     | 120g(中1個) | 酢          | 小さじ1と1/2 |
| レタス     | 50g(3～5枚) | ヨーグルト      | 小さじ4     |
| 塩       | 少々        | マヨネーズ      | 小さじ2     |
| こしょう    | 適量        |            |          |
| オリーブオイル | 小さじ1      |            |          |

### レシピのポイント

ドレッシングを作るとき、ヨーグルトを先に混ぜておくとダマになりやすいです。きのこ類には食物繊維が多く含まれており、野菜と合わせて使用することで、食物繊維の摂取量を増やすことができます。

### 作り方

- ①ドレッシングの材料を全て混ぜ合わせておく。
- ②きのこは石づきを取り、しいたけはサイコロ状、しめじは小房に分け、えのきは半分に切る。ベーコンは細切りにする。
- ③トマトは1.5cm角、レタスは小さめにちぎる。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れ、②を炒めて、塩・こしょうをふる。皿にレタスを敷き、トマトを散らし、その上にきのこのソテーをのせる。
- ⑤①のドレッシングをかけてできあがり。

市公式  
キッチン  
cookpad  
はこちら⇒



作り方動画  
はこちら⇒



もしくは  
こちらで検索⇒

宇城市 きのこ ごまドレ

検索