



チンゲン菜と春雨のスープ

今月のオススメ

## 食欲の秋 体重維持の 食事術！

齋藤 紀子  
管理栄養士



バランスよく  
食べましょう

シャキシャキのチンゲン菜と、つるつるとした春雨が空腹感を穏やかに満たしてくれます。朝食にも夕食にも最適です！

### 作りやすい分量（2人分）

- チンゲン菜 …………… 1束
- 春雨 …………… 10g
- ニンジン …………… 1/2本
- エノキダケ …………… 1/2袋
- カニ風味かまぼこ …………… 20g
- 卵 …………… 1個
- 中華スープの素 …………… 小さじ1
- しょうゆ …………… 小さじ1/2
- 黒コショウ …………… 適量
- 水 …………… 300ml

### 作り方

①春雨をハサミで3等分の長さに切る。②チンゲン菜は茎と葉に分け、茎は3等程度の長さに切り、葉はひと口大に切る。③ニンジンを千切りにし、エノキダケは3等分の長さに切り、カニ風味かまぼこは細く裂く。卵は割りほぐす。④鍋に水と中華スープの素を入れ、春雨、ニンジン、エノキダケ、チンゲン菜の茎を入れて煮る。⑤カニ風味かまぼことチンゲン菜の葉を加えて、しょうゆ、黒コショウで味を調える。⑥卵を回し入れて完成！

【ポイント3】塩分の取り過ぎに注意！きちんと計量を

塩分の取り過ぎは、むくみや高血圧の原因に。また、塩分の多い料理は、主食の食べ過ぎや飲酒量の増加にもつながります。しょうゆ、みそなどもしつかり量りましょう。

【ポイント2】いろんな色の食材を取り入れる

茶色い肉やキノコ、白いご飯、黒いワカメ、赤いトマトなど、さまざまな色をそろえると、栄養バランスも自然と良くなります。

【ポイント4】かみ応えのある素材をプラス

満腹中枢が働くのは食事を始めてから15〜30分後といわれています。で、早食いをするとたくさん食べてしまう原因に。根菜やキノコ、こんにゃく類など、かみ応えのある食材を取り入れて食べるペースをゆっくりにしましょう。

【ポイント5】油も体のために必要な食材です

油は大きく1杯で111キロカロリーの高エネルギー食品ですが、まったく取らないのは×。1日の目安は大きじ1〜2弱です。

【ポイント6】食べる順番は生野菜↓加熱野菜↓主菜↓主食の順に繰り返し

野菜から食べることで糖の吸収がゆっくりになり、血糖値の上昇もゆるやかにになります。

## 転ばぬ先の新聞棒体操！

新聞棒体操のやり方と効果を紹介

新聞棒体操は、高齢者の介護予防を目的に町が独自で考案した体操です。現在、各地区のサロンなど、町内の約30箇所での体操が行われています。転ばぬ先の「杖」ならぬ「棒体操」。杖で支えるのもいいですが、どうせなら自分の力で体を支えたいですね。体力の維持向上を目指し、取り組んでみませんか。

### 新聞棒体操とは？

新聞棒体操は、新聞紙という身近な素材を使い、椅子に座っても、床に座っても出来る体操です。

最大の利点は、いつでもどこでも・手軽に行え、時間と場所を選ばずに一人でも、集まってでも行えることです。平日の午前10時と午後3時には、ケーブルテレビで新聞棒体操の番組を放送しており、自宅でテレビに合わせて体操することができます。体力を維持したい場合は週1回、体力を向上させたい場合は週2回行うのがお勧めです。

新聞棒体操は、全身の筋肉を伸ばしたり、力を入れたり、関節を動かしたりするようない動きで構成しており、日常生活で必要な体の動きをまんべんなく取り入れていきます。町で考えた体操は、次の5つの要素ごとに、全部で16種類あります。

- ① 身体を前後に曲げ伸ばしする動き
- ② 身体を左右に曲げ伸ばしする動き
- ③ 身体をねじる動き
- ④ 足の力をつける動き
- ⑤ バランス能力を上げる動き

### 新聞棒体操の効果！

「週いち貯筋体操応援事業」で週1回集まって棒体操を実施しているサロンなどでは、3種類の体力測定を半年に1度行っており、その結果を見ると新聞棒体操に体力の維持・向上効果があることが分かります（表1）。皆さんも、まずはケーブルテレビを見ながら試してみてくださいませんか。



内山 豊夏美  
保健師

表1 参加者の体力測定の平均値

種類	体操開始時	3カ月後	変化
握力	20.9kg	22.0kg	1.1kg向上！
開眼片足立ち	24.57秒	27.18秒	2.61秒向上！
身のこなし	8.01秒	7.82秒	0.19秒短縮！

### 新聞棒体操を行っている人の声 ～森野サロン～

森野サロンでは、今年の6月から週1回集会所に集まり、新聞棒体操を実施しています。



### 体操を始めてから足元がしっかり！

サロンで週に1回の新聞棒体操を始めてからは、家でもケーブルテレビの放送を見て週2〜3回体操をするようになりました。年とともに足がふらつくようになりましたが、体操を始めてからはしっかりしてきた感じがして、体操の効果を実感しています。（70代女性）

参加者にインタビュー