



# ひがしかぐら 健康くらぶ通信

LINE 会員  
登録 QR



登録時 100P  
更新時 50P

令和 3 年 8 月 27 日発行

NO.9

四町村歩数大決戦が9/4(土)から始まります。昨年は他町村に大差をつけての1位となっているため、今回も王者の賞禄を見せつけ、連覇を目指して頑張りましょう！週に1度はデータ送信を！



## カラダがよろこぶ野菜レシピ オクラの中華風スープ



健康食育コンシェルジュの松田さんが考案した夏を乗り切る野菜レシピです。オクラの自然なとろみを活かし、疲れた胃腸にやさしいスープになっています！

### 【材料】

- ・オクラ：2本
  - ・長ネギ：5cmくらい
  - ・シイタケ：1枚
  - ・コショウ、ごま油：少々
- A
- ・水：400cc
  - ・中華スープの素（顆粒タイプ）：小さじ2と1/2

- ①オクラは軽く塩でもんでから水で洗い、1cm位の輪切りにする。長ネギは薄い斜め切り、シイタケは軸を取ってから薄切りにする。
- ②鍋にAを入れて、沸いてきたら①を加えて中火で2分位加熱する。
- ③コショウとゴマ油を加え味を整えて、器に盛りつける。

※オクラのぬめり成分には胃の粘膜を保護したり、消化を助ける働きがあります。



皆さんの声をお聞かせください！

「くらぶ会員の声」をご紹介します！

「健康くらぶ」の皆さん。ウォーキング+ラジオ体操をしませんか。未曾有のコロナ禍、「ラジオ体操」は転ばぬ先の杖であり、「健幸」につながります。適度の有酸素運動は抵抗力・免疫力を高めます。「新しい朝が来た。希望の朝だ」で始まるラジオ体操。手足を伸ばせば、体もほぐれ、心も弾む効果満点の「運動習慣」です。多くの町民がラジオ体操に親しみ、心身共に発展していく社会を願っています。

林 繁美(ニコニコ爺さん) (79歳)

掲載を希望される方は今後も通信等でご紹介しますので、寄稿いただければと思います。※文字数は150~200字程度でお願いします。構成上、添削や表現の変更等をする可能性がありますので、ご承知おきください。※お名前や年齢は載せなくても大丈夫です。ニックネームでも可としますので、寄稿いただいた際にご希望をお伝えください。

## 9/10(金)の運動教室を延期します

北海道に緊急事態宣言が発令されたことに伴い、9/10(金)に予定していた運動教室を延期します。振替日が決まりましたら、改めて通信等でお知らせいたします。

