

ルピナス



ルピナスの花言葉は「いつも幸せ、想像力、あなたは私の安らぎ」
食事や生活習慣のことで困ったことがあればいつでもご相談ください。

生駒市生活支援課（74-1111）

体を動かすことで得られる効果を知ろう！



寒い季節は体が縮こまり、外に出ることや体を動かすことが億劫だったと思います。桜が咲く季節になるとだんだんと暖かい日が増えてきます。体を動かすことは健康づくりの第一歩です。体を動かすことで得られる効果を知り、少しずつ体を動かしましょう。

1. “体” へのメリット



- 余分な脂肪や糖をエネルギーに変えてくれるので、メタボや生活習慣病の予防、改善になる
- 筋肉量が増えて、基礎代謝が上がる
- 免疫機能を高め、病気への抵抗力が上がる
- 脳への血流が良くなり、認知症の予防になる
- 骨に刺激を与えることで骨粗鬆症予防になる



※運動時は水分補給を
忘れずに！

2. “心” へのメリット



- 幸せホルモンと言われる「セロトニン」が分泌され、怒りや焦りなどのマイナスな感情が抑制。精神的に安定する
- 自律神経が整い、前向きな気持ちになり、意欲が出る

軽く近所を散歩することやなるべく階段を使う。家の中でラジオ体操、ストレッチをするなど、できることから少しずつ始めてみましょう。体を動かすことを習慣にしましょう。



40歳以上の方へ健康診査のご案内

6月から始まります。
忘れずに受診してください。

健康診査は、体の状態の確認や疾患の早期発見につながる大切な検査です。通院中の方も、現在の病気以外に異常がないか確認が必要です。

5月末頃に
健康課から
案内が届きます



今が旬！栄養豊富な「春野菜」を食べよう



春キャベツ

水分が多いので葉は柔らかく、みずみずしい。ビタミンCが豊富で大きめの葉2~3枚で一日分のビタミンCが摂れ、免疫機能をサポート。風邪や感染症から身を守る効果がある。



スナップえんどう

鮮やかな緑色が食事に彩りを添えてくれる。シャキシャキとした食感と甘みが強いのが特徴。ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富に含まれている。



新じゃがいも

新じゃがいもは収穫後すぐに出荷されるため、水分が多く、柔らかい。皮も薄いのでそのまま調理でき、ビタミンやミネラルも豊富。じゃがいもの風味を丸ごと味わうことができる。



新玉ねぎ

新玉ねぎは水分が多く、辛味が少ない。辛みや香り成分の硫化アリルが血液をサラサラにし、血栓や動脈硬化を予防してくれる。

健康・簡単・お得レシピ紹介

炊飯器に入れるだけ！簡単ワンプレートごはん♪

とっても簡単！ごはんと一緒におかずもできちゃう！野菜も手軽に摂れるので、一度試してみてください。

1人
あたり

エネルギー：472kcal
食塩相当量：1.1g

＼鶏むね肉のホイル蒸し／

【材料（2人分）】

- ・鶏むね肉 1枚
- ・玉ねぎ、えのき、しめじなどお好みのきのこ類や野菜



【作り方】

- 1.鶏むね肉は皮をとって、厚みがあるところは開いて平らにし、塩こしょうで下味をつける。
- 2.アルミホイルを大きめに広げ、鶏肉→その上にお好みの野菜をのせていく。
- 3.アルミホイルの包み方は、上下のアルミホイルを重ね二回折りにし、左右はくるくるとキャンディ型になるようにしっかりと巻いておく。
- 4.【たれの作り方】…和風玉ねぎソース
ポン酢大さじ2、玉ねぎのすりおろし1/2個分、砂糖大さじ1/2、出来上がったアルミホイル内の煮汁を鍋に入れ、熱を通す。

～炊飯器への入れ方～

- 1.まず2合の米を洗い、目盛りまで水を入れる。
- 2.その上に、アルミホイルに包んだ肉、野菜を入れていく。※詰め込み過ぎない
- 3.炊飯器のスイッチを入れる。
- 4.米が炊きあがったら、おかずに熱が通っているか確認する。食べやすい大きさに切って盛りつけし、完成。



スイッチオンするだけ！
出来上がりが楽しみ♪



＼ゴロゴロ野菜の付け合わせ／

【材料】

新じゃがいも、人参、れんこんなどお好みの野菜
特に根菜がおすすめ

【作り方】

野菜を洗ってから、アルミホイルで包んでおく。

Xもぜひチェックしてみてください！ <生駒市福祉部公式アカウント：@Ikoma_fukushi>

