

## ノルディック・ウォーク

両手にポール(ストック)を持って体を支えながら歩く、足腰に不安がある人でも取り組みやすい健康ウォーキングです。全身の筋肉を使うため消費カロリーがアップします。いずれの会場にもご参加いただけます。  
対象…要介護認定を受けていない65歳以上の市民

### 日程

①五所川原会場  
12月4日(月)、18日(月)  
②金木会場 12月12日(火)  
時間…10:00～11:30 (受付9:30～)  
集合場所…①つがる克雪ドーム  
②金木公民館  
講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟公認指導員  
参加費…無料

持ち物…動きやすい服装、帽子、手袋、飲み物、汗ふきタオル、ポール(無料レンタルあり)、内履き(雨天時は室内を歩くため)  
申込み…初回参加の場合、開催日4日前までにお申し込みください。  
問い合わせ・申込先  
地域包括支援課 内線2461

## 料理紹介

# 五所川原市食生活改善推進員会 あなたも作ってみませんか

## テーマ おいしく減塩できる具だくさんスープ



### じっくり煮込んだ野菜のうまみたっぷりスープ

1人分 エネルギー 196kcal 食塩相当量 0.9g

### 材料 (4人分)

鶏もも肉……………120g  
にんにく……………2かけ  
オリーブオイル……………小さじ5  
じゃがいも……………1/2個  
にんじん……………40g  
たまねぎ……………80g  
キャベツ……………120g  
しめじ……………80g  
大豆水煮……………40g  
ホールトマト缶……………240g  
コンソメ……………4g  
ケチャップ……………12g  
塩……………ひとつまみ  
水……………600ml  
パセリ……………適量



### 作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、野菜、じゃがいもは0.7～1cmの角切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイル、にんにく、鶏肉を入れて火をつける。弱火で炒め鶏肉に火が通ったら、野菜を入れて油が絡むように軽く炒める。
- ③コンソメと塩を入れてかき混ぜ、水を200ml加え中火で10分ほど蒸す。
- ④野菜が透明になってきたら、ホールトマトを入れる。焦げ付かないように中火で15分ほど蒸す。  
\*水分が少ない場合は水を200ml加える。
- ⑤残りの分量の水、大豆、ケチャップを加えさらに10分ほど煮込む。
- ⑥お皿に盛り付け、パセリをかけたら出来上がり。

\*今回の料理は9月29日に開催した「脳と血圧基礎講座」で紹介したレシピです。

## おやこの食育教室

幼児・小学生を対象にお料理教室を開催します。親子で一緒に包丁を使って食材を切ったり、炒めたり、盛り付けなどをします。調理は食生活改善推進員がサポートします。この機会に親子でお料理づくりにチャレンジしてみませんか?  
日時…12月26日(火) 10:00～13:00 (受付9:45～)

場所…働く婦人の家2階調理室  
持ち物…エプロン、三角巾、子どもの内履き  
料金…大人300円、子ども無料  
定員…親子15組(保護者同伴での参加をお願いします)  
申込み…12月20日(水)までに電話でお申し込みください。  
問い合わせ・申込先…健康推進課 内線2384