



元気のヒケツ *Healthy my life! vol.18*

高須賀 玉子さん (88)

たかすか・たまこ (前松瀬川)

若い時から農業をしていましたが、今は家の掃除くらいです。

40代の時に胃の手術をしました。そこから食事の量は少ないですが元気で、医者さんから驚かれます。

昔はご詠歌や華をしていました。今は押し絵や手芸を楽しんでいます。そろばんは学生の時から使っているもので、毎日、家計簿を付けるために使っています。手や頭を動かすことが元気につながっているのかなと思います。

山瀬理恵子のアス飯®

<材料> 2人分

ご飯 茶わん2杯分
牛モモ肉 200g
キムチ 50g (お好みの辛さ)
ピーマン 1個
玉ねぎ 1/2 個
焼き海苔 1/2 枚
にんにく、しょうが 各1片
とろけるスライスチーズ 1枚
油、すりごま 適量
<合わせ調味料>
醤油、みりん、てんさい糖 各大さじ2



今月のスマイル *monthly vest Smile!*



ふらふら撃退！ 鉄強化のアス飯風パワフル牛丼

作り方
① フライパンに油、みじん切りにしたにんにくとしょうが、スライスした玉ねぎを入れ香りが立ったら一口大に切った牛モモ肉、キムチを加えて色が変わるまで炒める。
② ①に合わせ調味料を入れ汁気を飛ばすように炒め、とろけるスライスチーズを混ぜ入れ火を止める。手でちぎった焼き海苔を加える。
③ 器にご飯をよそい、②をたっぷりのせる。仕上げにすりごまをふる。

栄養説明
夏場。アスリートの不足しやすい栄養素で、アスリートが常に意識して摂取しているミネラルの1つに、大量にかく汗から流れ出てしまう酸素の運搬に必要な血中ヘモグロビンの材料となる「鉄」があります。スポーツシーンでは特に、ジャンプした後の着地などで足裏に衝撃を受け続けられ赤血球が壊れやすい状態になっています。

成長期のジュニアは体を作るために多くの血液が必要となるため貧血になりやすいので、まずは、骨、血液、筋肉など身体の組織を作るたんぱく質(このレシピでは牛モモ肉、すりごま、焼き海苔にたんぱく質が豊富)をしっかりと充実させましょう。その上で牛モモ肉に豊富なヘム鉄、焼き海苔に豊富な非ヘム鉄と一緒に摂取します。

このように栄養は1つでは働かず、互いが手を取り合って働くようになっていきます。鉄不足を解消して、持久力もアップを目指す、美味しく手軽なアス飯風パワフル牛丼の完成です。

山瀬 理恵子さん
やませ・リエこ

Profile

アス飯®料理研究家【アスリート食/専門は植物化学】元小学校教諭。夫はサッカー元日本代表、現愛媛FC所属の山瀬功治選手(東温市観光大使)。大学他各教育機関にて栄養講演・調理実習、TV・新聞等、メディア出演、連載多数。



不妊専門相談(無料)日程表

- ◇面接相談(予約制)
- ◇日程…予約時に調整。
- ◇時間…13時30分～16時30分
- ◇場所…県総合保健福祉センター内
- ◇相談医師…県立医療技術大学 草薙 康城 教授
- ◇予約受付…毎週⑩13～16時
- ◇電話相談(予約不要)
- ◇日時…毎週⑩13～16時
- ◇相談担当…保健師など
- ⑩県心と体の健康センター
- ☎927-7117

特定不妊治療費の助成

年5万円を限度とし、通算6年間助成します。詳しくは下記まで。
⑩健康推進課☎964-4407

健康百科

働く妊婦さんは、職場の作業内容によっては、新型コロナウイルス感染リスクに不安やストレスを抱える場合があります。

母性健康管理を適切に図ることができるよう、男女雇用機会均等法に基づく母性健康管理上の措置が、新たに規定されました。

具体的には、通勤の緩和や休憩の措置、勤務時間の短縮などです。

少しでも不安に感じたら、主治医にご相談ください。

⑩健康推進課☎964-4407

あんきょうみなみ

雨の日の傘差し運転は罰則の対象です!やめましょう!

雨の日は路面が滑りやすく、視界が悪くなることから交通事故が発生しやすくなります。ドライバーは急発進、急ブレーキを控え、日頃からワイパー、タイヤなどの点検整備をしましょう。

自転車利用者は、傘差し運転は罰則の対象となるためカッパを着用する、歩行者は前がよく見えるように傘を差し、夜間は反射材を着用するなど、一人ひとりが交通事故防止に努めましょう。

⑩松山南交通安全協会

☎958-6558