



元気のヒケツ *Healthy my life! vol.20*

伊藤 貞美さん (79)
いとう・さだみ (西岡)

西岡サロンで開催された消費者教育出前講座(7月14日開催)に参加しました。プリペイドカードやインターネットを使った詐欺は、知らないことも多くためになりました。

私の携帯電話にも、大手の宅配会社を名乗ったメールがきたことがあります。不審に思ったので家族に相談すると、詐欺だと分かり、被害もなくなりました。

普段から気をつけて生活していきたいと思えます。

筋力アップで魅力アップ

筋力アップ教室 参加者募集



オリジナル体操「TOONサーキットトレーニング」やバランスボールを使ったトレーニング、スロージョギングやノルディックウォーキングを取り入れた運動教室(全10回)です。

◇対象者…市内在住者、全日程参加可能な人、昨年度、同教室を受講していない人

- ◇定員…30人(先着)
- ◇会場…総合保健福祉センター(見奈良)
- ◇参加費…1,300円(保険料300円含まず。保険料は参加人数で変動します)
- ◇申込開始…8月18日④～
- ⑤健康推進課 ☎964-4407

回	日程	内容・講師
1	9月14日⑤ 9時30分～11時30分	東温市オリジナル体操「TOONサーキットトレーニング」の紹介・体力測定 講師：川上武則先生
2	9月24日⑥ 10時～11時	バランスボールを使って筋トレと柔軟体操 講師：井門恵理子先生
3	10月1日⑥ 10時～11時	
4	10月15日⑥ 10時～11時	
5	10月29日⑥ 10時～11時	効果的なウォーキングを体感 ～スロージョギングも取り入れて～ 講師：井門恵理子先生
6	11月5日⑥ 10時～11時	
7	11月12日⑥ 10時～11時30分	ノルディックウォーキングを体験しよう 講師：西野吉幸先生
8	11月19日⑥ 10時～11時30分	体力測定・「運動の効果のみてみよう!～自分にあった運動は見つかった?体力はどのくらいあがったかな～」 講師：川上武則先生
9	11月30日⑥ 9時30分～11時30分	
10	12月10日⑥ 10時～11時30分	講話「運動の継続の大切さについて」・体力測定結果説明 講師：川上武則先生

山瀬理恵子のアス飯®

材料 2人分
水戻しわかめ、サニーレタス 各50g
ミニトマト 5個
小魚(いりこなど) 10匹
ブルーベリー、好きなナッツ類 各10粒
すりごま 大さじ1
好きな柑橘類 1切れ
あまに油 or えごま油、塩、黒こしょう 適量



毎日の食卓へ とっておき瞬発力アップサラダ

作り方
① ボウルに、一口大に切った水戻しわかめ、手でちぎったサニーレタス、4等分にカットしたミニトマト、ブルーベリー、砕いた好きなナッツ類、すりごま、小魚を入れ、えごま油またはあまに油、塩、黒こしょうを入れてざっくりと混ぜる。
② ①を器に盛り、上からお好きな柑橘の絞り汁をふりかける。

瞬発力アップには神経をつくるたんぱく質と(いりこ、すりごま、ナッツ類などに豊富。アミノ酸の組成を整えるため複数種類から摂取することが大切)情報伝達物質の働きに欠かせないビタミンB群(ナッツ類)の摂取が重要です。
また情報伝達物質を運ぶ働きのあるカルシウム、情報伝達物質の量を調節するマグネシウムが豊富な食材を摂取することも必須。カルシウムの摂取時にはブラザーイオンと呼ばれ、カルシウムと対になって働くマグネシウムの摂取も欠かせません。
このレシピではカルシウム&マグネシウムベアの豊富な食材(わかめなどの海藻類、すりごま、ナッツ類)を使用しています。更に、脳の活性化など、パフォーマンスアップの力を握るオメガ3系脂肪酸(いりこだけでなくあまに油やえごま油のαリノレン酸もオメガ3系脂肪酸)をふりかけました。
強力な酸化作用を持ち、脂溶性のため、油と一緒に摂取

取することで吸収率が上がる赤色素のリコピンはトマトの皮や種に豊富です。ゼリー部分のアミノ酸は疲労回復効果があるだけでなくエネルギー源にもなり、クエン酸やリンゴ酸などの有機酸は消化器系の機能調整に役立ちます。柑橘類に豊富なビタミンCも含むため、汗でビタミンやミネラルが損失しやすい夏場の栄養・水分補給やストレス、プレッシャー対策にも最適なパワーアップ野菜。葉先が紫色のサニーレタスはブルーベリー同様のアントシアニン色素が含まれており、アントシアニンは軟骨部や靭帯や腱(ともに筋肉と骨を結びつける組織)を強化したり、

コラーゲンの合成を促進し傷の回復を早める役割もあるのでアスリートの怪我回復期にも重宝。ブルーベリーは老化した肌を昔の肌に戻す抗糖化食材としても注目を浴びています。
一見、いつものサラダのように見えても、意味を知れば途端に魔法がかかります。



山瀬 理恵子さん
やませ・りえこ
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。