



## 元気のヒケツ *Healthy my life! vol.21*

池田 豊彦さん (82)  
いけだ・とよひこ (南野田)

9年間地区の民生委員として地域に尽力した池田さんは、現在、南野田老人クラブの会長を務めています。「皆さんと一緒に活動することで元気ももらっていますね」と話します。

普段は産直市に野菜を出荷している池田さん。市場で同級生と会話するのも楽しみの一つだそうです。「朝は6時から農作業をしています。昼間は体を休めて、夕方からまた作業。無理をしないことも元気のひけつかな」と笑顔で話してくれました。

### はり、きゅう、マッサージ 施術費用の助成を行います

1回につき1,000円を限度に、1人月3回まで助成します。

請求書に施術院等(保健所に届出をしている県内の施術所)で施術を受けた証明を受け、施術を受けた日から6カ月以内に手続きしてください。

◇対象…65歳以上の市内在住者  
※健康保険対象外の施術に限ります。

☎長寿介護課 ☎964-4408

9月15日は「老人の日」、15日～21日は「老人週間」です。

### ゲートキーパー養成講座

周囲の人が不調に陥る前に、助けとなる存在、「ゲートキーパー」として行動できるように学習しませんか?

◇日時…9月29日(土)13時30分～15時

◇場所…総合保健福祉センター3階大会議室

◇内容…講演「まずは自分を大事にセルフケアから始めよう～ストレス対処・軽減方法～」講師：心理療法士 幸田 裕司 先生

◇定員…30人(先着)

◇申込…9月23日(金)まで

☎健康推進課 ☎964-4407

### その119番 本当に必要ですか?

休日や夜間、救急医療が本当に必要な重症者に適切な医療を提供できないケースが増えています。

なるべく通常の診療時間内に受診すれば、医師の負担や救急車の出場件数の減少につながります。

症状の軽い場合は、休日夜間急患センター(松山市急患医療センター ☎922-1199、松山市医師会休日診療所 ☎915-3111)や市内の在宅当番医を利用しましょう。

ご協力をお願いします。

☎健康推進課 ☎964-4407

### スポーツ&フィットネス

### 温水プールを利用した運動指導教室 第2クール 参加者募集

温水プールを利用した水中ウォーキングや音楽に合わせて身体を動かす運動などを行います。

◇場所…フィットタ重信店

◇対象…65歳以上の市内在住者

◇参加費…1回400円

◇定員…40人(抽選)

◇申込…9月18日(金)までに担当課窓口で申込。印鑑持参。

◇日程…表のとおり(曜日は原則(土))

☎長寿介護課 ☎964-4408

時間	10時30分～12時30分	プールは11時30分から約30分間行います。プール以外の時間は、スポーツクラブ内で運動器具を自由に使用できます。
日	10月1日、8日、22日、29日	
	11月5日、12日、19日	
	12月3日、10日、17日	
	1月7日、14日、21日	
	2月4日、18日、25日	

## 山瀬理恵子のアス飯®

*Ashmeshi! vol.4*

材料 2人分

酢飯(白米とはだか麦のブレンド) 2人分

鶏むねひき肉、しいも 各100g

舞茸 50g 梅干し 1～2個

生姜 1片 大葉 3枚

小ねぎ 3本

<調味料>

味噌、みりん、酒、すりごま 各小さじ1

### 作り方

① フライパンにオリーブ油、生姜のみじん切りを入れ火にかけ、鶏むねひき肉、手で小さくほぐした舞茸、包丁でたたいた梅干しの果肉、調味料を入れ、全体に火が入り全体になじむまで炒める。仕上げに手でちぎった大葉を絡めて火を止める。

② しいもは皮をむいてさいの目切りにし、あら熱がとれた酢飯に①、小口切りした小ねぎとともに混ぜる。



## はだか麦のエネルギー酢飯

**解説**：東温市の特産品であるはだか麦。プチプチとした弾けるような食感で口いっぱい美味しさを感じられるだけでなく、人間が生きるうえで欠かすことの出来ない食物繊維を豊富に含んでいます。

腸には免疫に関わる細胞の6割以上が存在。体内の最大の免疫器官ともいわれます。そんな腸の健康を保つ鍵となるのが腸内細菌のエサとなるはだか麦の食物繊維。はだか麦は不足しがちな水溶性食物繊維のβグルカンを多く含んでいることが最大の特徴です。

βグルカンは糖質の吸収を抑えるだけでなく、満腹感を得やすくなるので食べ過ぎを抑えたり、血糖値の上昇抑制に効果を発揮します。朝食(ファーストミール)ではだか麦のβグルカンを摂取すると、昼食以降の血糖値までゆっくり上昇(セカンドミール効果)します。筋肉や脳でのエネルギー利用が適切になったり、糖質が脂肪に変換されにくくなるため、太りづらい体質になるなど健康維持に役立つことが分かっています。

はだか麦と同様のβグルカンを含んでいるのがキノコ類の舞茸。同じβグルカンでも構造の異なる多糖体(MDフラクション、MXフラクション)を持ち、

免疫システムを活性化。

梅干しはカルシウムや鉄、マグネシウム、亜鉛などの重要なミネラルを豊富に含み、シリンガラシノールでピロリ菌の動きを抑制します。疲労回復効果のあるクエン酸も含まれ、味噌とともに熱中症対策にもなる夏場の栄養補給に最適な食材です。大葉も一緒にいただくと、驚くほどのミネラルや精油の特徴成分ペリラルデヒドで抗菌作用が相乗効果でプラスされます。

すりごまや鶏むねひき肉は夏場に不足しがちな良質なたんぱく源の補給にオススメ。生姜も夏場の食欲不振やクーラーのかけすぎによる冷え対策に効果あり。しいもは男性ホルモンや女性ホルモンの素となるステロイドホルモンの一種、注



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。

目成分DHEA(デヒドロエピアンドロステロン)が含まれ、若々しい体や元気を保ちます。結果を出さなければ明日の借りは、食材一つひとつのパワーを借り、掛け合わせて余すことなく利用させていたいただきながら、毎日のコンディショニングづくり役立てています。