

左からよんでも…

うどん

うどん

右からよんでも…

サポート

歩いて健康！

皆さんはウォーキング等をする際、どのように靴を選んでいますか。軽い靴や脱ぎ履きしやすい靴が運動に適しているとは限りません。以下のポイントを参考に自分に合った靴を選びましょう。

靴選びのポイント



- つま先に1～1.5cmのゆとりがあるもの
- しっかりと足を固定させるもの
- かかとのソールは柔らかすぎず、クッション性のあるもの
- 紐を締めたとき、足の甲のフィット感がよいもの 等

靴の履き方



かかとを合わせる
(かかとをつぶさない)



甲の部分で紐を締める
(脱ぐときは紐をゆるめる)



痛くないか、指先がよく動くかを確認する

【簡単レシピ】 大豆ミートで簡単肉味噌



★材料＜2人分（作りやすい分量）＞

大豆ミート	100g
（レトルトタイプ）	
長ねぎ	1/3 本
しょうが	1 かけ
ごま油	小さじ 1
酒	小さじ 1
砂糖	大さじ 1
味噌	小さじ 2
しょうゆ	小さじ 1

大豆ミート製品は、レトルト・乾燥・冷凍の3タイプで販売されています。レトルトタイプは、湯戻しや水切りなしでそのまま調理に使えます。



（1人分） エネルギー：125kcal たんぱく質：9.9g 脂質：3.3g 炭水化物：15.2g 食塩相当量：1.1g

★作り方

- ① 長ねぎ、しょうがをみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、①を入れて軽く炒める。
- ③ ②に大豆ミートを入れて炒めた後、Aを入れて味をととのえたら完成。

レタスやサンチュなどで巻いて食べてね。ご飯や豆腐にかけて食べても美味しいよ。

【栄養情報】

大豆ミートとは、油分を絞った大豆を加工してお肉のように見立てた食品です。ソイミート、大豆肉などと呼ばれることもあります。脂質を抑えながら手軽にたんぱく質をとることができ、健康意識の高まりや環境問題への配慮から近年注目されています。スーパーやドラッグストアで購入できるので、試してみてください。



1日3食 まず野菜！！

野菜deクロスワード

STEP1

タテとヨコのカギを
解いて、クロスワード
を完成させよう！

STEP2

カギになる野菜を食べ
たらチェック☑しよう！



野菜を食べて
新年も健康に
過ごそう♪



答え

や_A さ_B い_C た_D べ_E よ_F う_F

タテのカギ

- ☐ 1 春の七草では別名「すずしろ」という。葉に近い上部分は甘味が強く、先端の下部分には辛みがある。
水炊き鍋や焼き魚に添えて♪
- ☐ 2 輪切りにするとシャキッとした食感で、断面には穴が複数空いているのが特徴的。
すりおろすとトロツとして料理のとりみづけにもなる！
- ☐ 3 濃い緑色で細長く、表面がトゲトゲしている。みずみずしく歯切れがよい。
皮に張りがあり、トゲが痛いくらいにとがっているものが新鮮な証拠☆

ヨコのカギ

- ☐ 3 春と冬が旬で、春は葉の巻きがふんわりしていて軽く、冬は葉がしっかり巻かれてずっしり重い。
冬が旬のオススメの調理法は煮込み料理。加熱すると甘みがし、かさが減るのでたくさん食べられる♪
- ☐ 4 円筒型で外葉は緑色、中は黄緑～黄色がかっている。定番の鍋物や漬物などによく使われる。
クセがなくあっさりした味わいで、水分が多く低カロリー☆
- ☐ 5 冬が旬で、寒さで甘みが増す。栄養価が高い緑黄色野菜で、特に鉄分が多く含まれている。
うどんうどんサポートVol.22のレシピにも使われている♪
- ☐ 6 春が旬で、旬の時期以外では水煮でパック詰めされたものを年中手に入れることができる。
ラーメンによくのっている「メンマ」の正体！