

こんにちは、食生活改善推進員です。  
暑い時期の食事作りは、考えるのも作るのも大変！  
けれど、こんな時こそ十分な栄養を摂って夏を乗り切りたいものです。  
魚の脂には、脳や血管の若さを保つのに欠かせないEPA・DHA  
が豊富です。毎日1切れ（80g）を目安に、簡単な調理法で魚  
料理のレパートリーを増やしましょう。

白身魚のレンジ蒸し



サケ  
鯛  
サワラ  
スズキ  
など

材料  
- 2人分 -



- ・サケ（80g） 2切れ
- ・塩・こしょう 少々
- ・人参 50g
- ・長ねぎ 8cm
- ・生しいたけ 2枚
- ・しょうが 1/2かけ
- ・酒 大さじ1
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・からし 少々

- 調理法
- ① サケの皮目に切り目を一本入れ、塩・こしょうする。
  - ② 人参・長ねぎ・しょうがは4cmの長さのせん切りにし、しいたけは薄切りにする。
  - ③ 耐熱容器に②の野菜を敷き、①のサケをのせる。酒をふり、ふんわりとラップをかけて600Wのレンジで4分間加熱する。とりだしてそのまま2～3分蒸らす。器に盛り、からししょうゆを添える。

正しいウォーキングで健康づくり

コミュニティだより41号・43号で、ウォーキングと健康について掲載しました  
今回は、兵庫県健康財団健康指導部が提唱している“正しい歩き方”について紹介します。

■ 正しい歩き方 ■

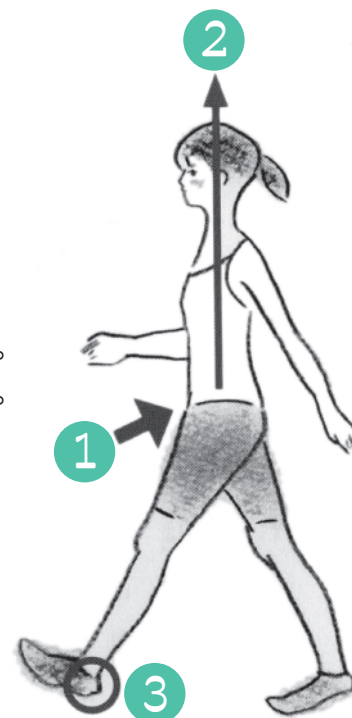
- ① 下腹を下から持ち上げるように引き締める。
- ② 頭頂部をひもで引き上げられるように、背筋をしっかり伸ばし、軽く胸を張ること。
- ③ 膝を軽く伸ばし、足先を引き上げる。かかとから着地し、着地したかかとの上に腰をのせていく。

この3つのポイントを、①⇒②⇒③と意識することが大切です。  
また、このポイントと共に肘を後ろに引くことを意識してください。

■ 正しい歩き方のチェックポイント ■

《 鏡の前で歩く姿を見てください 》

- 背中を丸めて歩いていませんか？
- 顔が前に出ていませんか？
- おなかを突き出すように歩いていませんか？
- 片方の肩が下がっていませんか？



資料提供：『病気の9割は歩くだけで治る』  
長尾クリニック院長 長尾和広 著



平成29年度の飯山北地区では次の3項目を重点に取り組んでいます

- 3 3食3つの器で食べる日 ~バランスよく食べましょう~
- 6 (無) 理なく体を動かす日 ~自分のできる範囲で体を動かしましょう~
- 7 (仲) 良くつながる日 ~地域や人とのつながりを大切にしましょう~

3 (み) んなで 6 (無) 理なく 7 (長) 続き!