

健康

アラカルト

田頭忠行さん (宮前区・70歳)

基本：自分のしたいことをやる
(自由気まま)。

360度の視野の好奇心(パソコン、
寄席、各種シンポジウム)、
タウンウォッチング(車、鉄道、歩
き)、

旧制中学時代の学友との交流、
ビデオでTVを見る(好きな時間に)。

徹心さん (麻生区・68歳)

毎日、毎朝定時に家を出て、外
の環境で刺激を受けること。

船山和子さん (川崎区・76歳)

自分の出来る事は楽しく挑戦し
ています。練功(体操)、ハー
モニカ、フォークダンス、パソ
コン(やっと指のポジションも
覚えて、早く入力出来る様にな
りました)。人生、明るく楽し
く過ごす事。

井上正美さん (宮前区・66歳)

出来るだけ大きな声を出し、腹
式呼吸をすること。

わたしの健康法

情報をお寄せください

みなさんの健康法をお寄せください。
応募方法は裏表紙に。

篠原和子さん (中原区・65歳)

歩くこと。くよくよしない。
色々なことに挑戦してみる。

高木正博さん (幸区・69歳)

一日三食必ず食い、腹八分目で
よく咀嚼する。また、ゴルフな
どで体力の維持をはかる。

S・Nさん (多摩区・66歳)

水泳、ウォーキング、植物観察
会、コーラス、デイサービスの
ボランティア等、常にグループの
中に入って、楽しむことを心が
けています。

稲葉全子さん (麻生区・65歳)

愛犬ジローと散歩している。

H・Kさん (中原区・80歳)

床上の乾布まさつ。気が向いた
時の体操。

梅田宏之さん (幸区・73歳)

好奇心を失わない。機会をつくって
歩く。ストレスを残さない。
ユーモアを忘れない。

森泉英雄さん (多摩区・76歳)

一、毎日愛犬と1万歩の散歩を
している。
二、時々趣味で各種の料理に取
り組んでいる。
三、読書…本当に楽しい時間で
ある。
四、読経

☆アンケートより原文のまま掲載

ヘルシー料理

楽笑ヘルシー卵焼き

健康で長生き、薬より食べ物
薬食同源を心がけましょう!

材料

納豆	1 / 2 パック
卵	1 個
しらす干し	大さじ 2
人参すりおろし	大さじ 2
ねぎみじん切り	大さじ 2
砂糖	小さじ 1
塩	少々
大根おろしたっぷり	
味つきポン酢など	

作り方

- (1) 納豆は包丁でトントンときざむ。
- (2) ボールに卵を割りほぐし、納豆、人参、しらす干し、ねぎを加えてよく混ぜ、砂糖と塩で味つけをする。
- (3) フライパンを熱して油をひき、卵液を全部入れてフライパン一面に広げ、底のが固くなってきたら箸で全体を混ぜ、くるくると卵を巻いていく。
- (4) 荒熱がとれたら切り分け、大根おろしをたっぷり添えてポン酢などでいただく。

フライパンが重たい方は
電子レンジにかけられる小鉢に
卵液を入れて1分加熱し、一度取り
出して混ぜます。
やわらかいのがお好きならそのまま、
かためがよかったらあと30秒
加熱してできあがり。

納豆がきらいな方は
水煮大豆、おから、豆腐でも
同様に作れて、違った味が
楽しめますよ。

情報提供

栄養士 百武 美智子さん
(宮前区菅生在住・66歳)

