

# ★今が旬のヘルシーレシピ (提供:食生活改善推進員連絡協議会)★

## かぼちゃ白玉 (4人分)

### <材 料>

- かぼちゃ…………… 80g
- 白玉粉 …………… 55g
- 黒砂糖 …………… 大さじ2/3(6g)
- 白炒りゴマ…………… 小さじ1



### <作り方>

- ① かぼちゃをやわらかく煮て、熱いうちにつぶし粗熱をとる。
- ② ①に白玉粉を入れ、水を加えながらこね、耳たぶくらいの柔らかさになったら丸める。
- ③ たっぷりのお湯で茹で、団子が浮き上がってさらに1分茹でる。
- ④ ③から取り出し、氷水にとって冷やす。
- ⑤ 水気を切って黒砂糖と炒りゴマをふりかける。



## ★寒い時期のコロナ予防のワンポイントアドバイス★

重要なポイントは4つです

- POINT 01** 温度…身体を冷やさない様にする事は免疫力のアップや血液循環の向上につながります。衣服や暖房器具で適温を保ちましょう。
- POINT 02** 湿度…のど、鼻、口の中の繊毛運動の活性化と粘膜保護に重要です。また、湿度が高いとコロナウイルスを含む感染飛沫は大きく重くなるため感染しにくくなります。加湿しましょう。
- POINT 03** 運動…適度な運動は免疫力と血流を向上させます。寒さに負けずに体を動かしましょう。
- POINT 04** 食事…冬野菜は、体温を上げてくれます。また、ビタミンは、免疫力の発現に必須です。冬野菜の沢山入った温かい料理に椎茸、ネギ、春菊などのビタミン豊富な食材と筋肉の素になる肉や魚を入れて、美味しくいただきます。セロトニンもいっぱい出て、最高のコロナ対策です。



## 幸せホルモン

作りのり

お日様を適度に浴びると  
幸せホルモンが作られる。



では能  
はヴ天  
ないア  
くいに  
てホ  
なる  
ルモ  
ン



幸せ  
ホル  
モン  
と  
いつ  
ても

コ  
ロ  
ナ  
禍  
の  
今  
だ  
か  
ら  
こ  
そ  
必  
要  
な  
ホ  
ル  
モ  
ン  
だ  
っ  
て



だ  
か  
ら  
外  
へ  
飛  
び  
だ  
そ  
ー



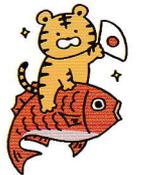
## ★アンケートの募集中!

健康に関する情報誌「どんけん」は、1年に1回～2回発行して  
ます。毎回テーマを決めて発行してありますが、今後取り上げて欲  
しいテーマを募集してます。QRコードを読み  
取っていただくと、アンケートに繋がります。  
役立つ情報をお届けしたいと思いますので沢山  
のご意見よろしくお願いたします。



## 編集 後記

スマホ スマホ スマホ こんなに便利なもの  
はありません。私もスマホ依存症の一人で  
す。暇になるとつい扱ってしまう...首も凝  
るし、眼もかなり悪くなりま  
した。ただ、寝室には持ち込  
まない決めてます。皆さんもスマホと上手  
に付き合ってくださいね(\*^^\*) (成)



## NPO 法人のべおか健康ささえ愛隊 隊員募集中!

ささえ愛隊は、「健康長寿のまちづくり市民運動」を応援するボランティア団体です。

- ☆健康イベント「どんだけ健康会」の企画や運営 ☆情報誌「どんけん」やHPの制作
  - ☆「サポーター養成講座」の主催 ☆FMのべおか「どんけん」による情報発信
- 健康情報をいち早くキャッチできるよ!!一緒に活動しませんか!!



Tel & Fax 29-2536 メール nobeoka-sasaeai@rice.ocn.ne.jp  
ホームページ <http://nobeoka-sasaeai.com>

