

# 3・4月 班会予定表

開催日	曜	テ	マ	場	所	時	間	開催	支部・班	
3月6日	火	歌と脳トレ	ーニング	清住	公民館	14:00		各務原	コスモス班	
8日	木	ロコモ	ダンス	柏台	公民館	13:30		柏台	ロコモ班	
8日	木	調整中	(健康チェックあり)	桜台	公民館	14:00		桜台	支部	
13日	火	いきいき	筋トレ	岩野田	北公民館	10:00		岩野田	支部	
13日	火	手づくり	ランチ会	ゆうあいの	森・いわの	11:00		岩野田	支部	
13日	火	ロコモ	ダンス	虹ヶ丘	公民館	10:00		虹ヶ丘	ロコモ班	
13日	火	ロコモ	ダンス	下白金	ふるさと館	13:00		下白金	ロコモ班	
14日	水	放射能	の話	ジャック	&ベティ	13:30		日野西	支部	
14日	水	筋トレ	体操	北東部	コミセン	(調整中)	10:00	三輪	支部	
17日	土	うたごえ	喫茶	岩野田	公民館	14:00		岩野田	支部	
19日	月	健康	チェック	紅葉が	丘公民館	14:00		紅葉が	丘支部	
20日	火	いきいき	筋トレ	岩野田	支部	10:00		岩野田	支部	
20日	火	歌と脳	トレーニング	ケア	ハウスあかつき	5階	13:00	関歌	声脳トレ班	
21日	水	いきいき	筋トレ	岩野田	北公民館	13:30		岩野田	支部	
22日	木	会員	限定無料	骨密度	測定	こがねだ	診療所	14:00	関	支部
23日	木	いきいき	筋トレ	岩野田	公民館	10:00		岩野田	支部	
24日	土	うたごえ	喫茶	岩野田	公民館	14:00		岩野田	支部	
27日	火	ロコモ	ダンス	虹ヶ丘	公民館	10:00		虹ヶ丘	ロコモ班	
27日	火	ロコモ	ダンス	下白金	公民館	13:00		下白金	ロコモ班	
4月10日	火	いきいき	筋トレ	岩野田	北公民館	10:00		岩野田	支部	
10日	火	手づくり	ランチ会	ゆうあいの	森・いわの	11:00		岩野田	支部	
10日	火	ロコモ	ダンス	虹ヶ丘	公民館	10:00		虹ヶ丘	ロコモ班	
10日	火	ロコモ	ダンス	下白金	公民館	13:00		下白金	ロコモ班	
11日	水	(調整中)		ジャック	&ベティ	13:30		日野西	支部	
12日	木	調整中	(健康チェックあり)	桜台	公民館	14:00		桜台	支部	
12日	木	ロコモ	ダンス	柏台	公民館	13:30		柏台	ロコモ班	
14日	土	健康	まちなか	歩き	鶴飼	観覧船	乗り場	10:00	岩野田	支部
16日	月	骨	密度	測定	紅葉が	丘公民館	14:00	紅葉が	丘支部	
17日	火	歌と脳	トレーニング	ケア	ハウスあかつき	5階	13:00	関歌	声脳トレ班	
18日	水	いきいき	筋トレ	岩野田	北公民館	13:30		岩野田	支部	
21日	土	うたごえ	喫茶	岩野田	公民館	14:00		岩野田	支部	
24日	火	ロコモ	ダンス	虹ヶ丘	公民館	10:00		虹ヶ丘	ロコモ班	
24日	火	ロコモ	ダンス	下白金	公民館	13:00		下白金	ロコモ班	
25日	木	いきいき	筋トレ	岩野田	公民館	10:00		岩野田	支部	
28日	土	うたごえ	喫茶	岩野田	公民館	14:00		岩野田	支部	

※都合により、内容等変更がある場合もあります。  
 ※参加ご希望の方は、連絡先：058-244-3522まで連絡をお願いいたします。  
 ※藍川「ほっとはうす」の予定は、「ほっとはうすたより」をご参照下さい。(藍川地域に配布)  
 ※その他、各地域発行のお知らせ・案内をご参照下さい。

# 健康レシピ

No.47

## ～ストレスに打ち勝つ栄養素～

3月になると春目前で暖かい気温を期待します。服装も気温に合わせて考える時期ですね。日によってコートが必要なこの時期は温度差でストレスも自然と溜まるかもしれません。天然アミノ酸のひとつであるγ-アミノ酪酸(通称:GABA(ギャバ))は主に脳や脊髄で「抑制性の神経伝達物質」として働き、興奮を鎮め、リラックスをもたらす役割を果たすと言われていています。このGABAが発芽玄米には白米の10倍量含まれています。(100g中10mg含有)。人間は本来、体内でGABAを作る機能を持っているのですが、その人間の身体にストレスや疲労が蓄積されてきたりあるいは年齢を重ねたりすると、そもそもの体内に蓄えてあるGABA量そのものが少なくなる傾向があります。ストレスに対抗するGABAを少しでも意識して摂ってみてはいかがでしょうか。



## ～玄米の苦手な方に食べやすく仕上げました～

★蟹雑炊(2人分)  
 エネルギー498kcal



〈材料〉

発芽玄米ご飯…300g(茶わん2杯)  
 蟹缶詰……………100g(約1缶)  
 マイタケ……………1パック  
 白ネギ(粗みじん)……………1/2本  
 刻み三つ葉……………1束  
 溶き卵……………2個

調味料  
 だし汁……………1200ml  
 酒……………大匙6  
 みりん……………大匙4  
 塩……………小匙1+1/2  
 醤油……………小匙4

〈作り方〉

- ①土鍋に調味料を入れ、蟹ほぐし身、食べやすい大きさに切ったマイタケ、葱を入れ3分煮る
- ②ご飯を加え3分煮る
- ③溶き卵を回しいれ、三つ葉を乗せ蓋をして1分

## ～おもてなしの席にいかが?好みでバジルを振りかけて。プチプチの食感がグッド♪～

★ライスコロッケ(2人分)  
 エネルギー648kcal



〈材料〉

発芽玄米ごはん……………300g  
 バター……………20g  
 玉葱(みじん切り)……………大1/2個  
 トマトペースト……………40g  
 さけるチーズ…1本(6等分に作る)  
 (※モッツアレラチーズでも代用可)  
 パン粉……………大匙6  
 溶き卵……………1/2個  
 小麦粉……………大匙3  
 揚げ油……………適宜  
 塩胡椒……………適宜  
 ソース……………(作りやすい分量)  
 トマトホール缶……………1缶  
 にんにくみじん切り……………1かけ  
 玉葱スライス……………1/2個  
 塩……………1/3  
 水……………200cc  
 オリーブオイル……………大匙1

〈作り方〉

《ソースづくり》

- ①オリーブオイルとにんにくを鍋に入れ弱火で香りをだす。
- ②玉葱を加えしんなりしたらホールトマトを潰しながら加え、水を足す
- ③煮詰めて塩で味を整える

《コロッケづくり》

- ①鍋にバターを溶かし、みじん切りした玉葱を炒めトマトペーストを加える
- ②ご飯に①を混ぜ合わせ、軽く塩胡椒を振る
- ③②を6等分にし、ラップの上のせ、チーズをごはんの中に入れてボール型にする
- ④パン粉はフードプロセッサーで細かくする
- ⑤小麦粉→溶き卵→パン粉の順で衣をつける

みどり病院管理栄養士 和田 万代子