



# すこやか倶楽部のご案内 6月号

7/9 (木)	10:00 ~ 11:00	手稲つむぎの杜 前田2条10丁目	ていね夏あかり 提灯作り 定員:15名	締切 7/8
7/13 (月)	10:00 ~ 11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	稲積小生徒さんと 交流会♪	7/10
7/16 (木)	10:00 ~ 11:00	前田会館 前田6条11丁目	ケンステップ& ストレッチ	7/15
7/23 (木)	10:00 ~ 11:00	前田中央会館 前田8条11丁目	すこやか茶話会 会費:100円 	7/21
7/27 (月)	10:00 ~ 11:00	稲積記念会館 前田5条5丁目	楽しい脳トレと 筋トレ!!	7/24

スマイルフィットネス  
ZOOMで体操!



☆7月7日(火)

☆7月24日(金)

※ 初回のみ 申し込みが必要

⇒10時~11時

⇒14時~15時



## 健口レシピのご紹介

### 鶏とアスパラのオイスター炒め

一人分の栄養価  
エネルギー170kcal  
蛋白質 25.7g 塩分 2.3g



#### ●材料:2人前

A	・鶏肉（ムネ皮なし）	1枚（200g）
	・醤油	小さじ1
	・生姜（すりおろし）	少々
	・片栗粉	小さじ2
	・アスパラ	4本
B	・舞茸	1/2袋
	・鶏ガラスープの素	小さじ2
	・オイスターソース	小さじ2
	・醤油	小さじ2
	・油	小さじ2

#### ●作り方

- ①鶏肉は皮をおき、1×5cmの拍子木切りにし、調味料Aを合わせておく
- ②アスパラはそぎ切りに、舞茸は、石突きをはずしてほぐす
- ③熱したフライパンに油を入れ、①の鶏肉を炒める
- ④鶏肉の色が変わったら、アスパラ、舞茸を加え炒める
- ⑤それぞれに火が通ったら、調味料Bを入れさらに炒め、なじめば完成！

提供：  
手稲家庭医療クリニック  
管理栄養士  
小玉 加奈子

#### ★レシピのポイント★

- ・鶏むね肉に片栗粉をなじませると、パサつきを防ぐことができます
- ・噛む回数の多い食材（鶏肉、アスパラ、きのこ）を複数組み合わせると、噛む回数をアップ！

## 健康川柳「腹筋」

腹筋はやる気がないと貯まらない

現役の時を維持するベルト穴

筋トレは三日と続かず腹さする

腹筋を鍛える夫ゆるゆると

春風を腹筋押しして深呼吸

腹筋を鍛えて若い立ち姿

シックスパック努力の成果見せつける

今回もご応募ありがとうございます！  
次回のテーマは「野菜」です。  
6月23日までお待ちしております

## 噛ミング30

（1日30回噛むこと）  
を意識しましょう！

①口周りの筋肉が鍛えられ  
イキイキした表情に！



30回、  
しっかり  
噛みましょう。

②脳の働きが活発になることが、  
期待されます。  
認知症の予防にも！

③誤嚥予防のために、ひと口に入れる量を少なくし、30回以上よく噛んで食べましょう！

お申込み・相談先はこちら

札幌市手稲区介護予防センターまえだ

札幌市手稲区前田2条10丁目1-7

（手稲つむぎの杜内）

011-685-3141



吉田



金山