

健康クラブ通信 Vol.9

発行 前橋市民健康クラブ 〒371-0022 前橋市千代田町2-10-2 comm 2F TEL 027-226-1574 FAX 235-6284

URL <https://www.npo-sasaeai.net> E-mail walking_sta@yahoo.co.jp

緊急事態宣言と警戒レベル4が出されていますが、1日の感染者数は日々更新され、どうも効果感が危ぶまれます。こんな事態ではワ

連休明けの新型コロナウイルス感染症の拡大は歯止めがかからず、関西では医療崩壊が起きています。群馬県に於いても感染者数は過去最多となっています。変異株ウイルスは感染力が強く、重症化しやすいためこれまでの予防対策では及ばないと専門家は見ています。また眼を近隣に移すと親戚や職場の知り合いの人がかかったなど、今まさにコロナは身近に迫っていることが実感されます。



前橋在宅ケアネットワークの会
理事長 釜谷邦夫

—今はコロナに負けない!—
運動は庭や近くの公園などで散歩
室内では立ち上げり運動や踵上げ運動を

また、皆様と一緒に街なかウォーキングしましょう。それまでコロナに負けないように頑張ってください。

クチンだけが頼りです。前橋市では5月17日から接種の受付が始まります。国民の5割ぐらいが接種を受ければ流行はかなり抑制され、今年中にはいろいろな制限が解除されると専門家は述べています。もう少し辛抱が必要ですが、それまで外出は控えて下さい。運動は庭や近くの公園などで散歩したり、室内では立ち上げり運動や踵上げ運動をして下さい。掃除・洗濯などの家事も大切ですし、庭仕事や農作業も無理にならないように気をつけて行いましょう。精神的に負けないためには家族、親戚、友人たちの助けが必要です。電話やメールでの交信をなるべく頻繁に行って下さい。ご自分の趣味や読書もとても有効です。

【旬の野菜のレシピ：アスパラガス】

ホタテとアスパラガスの卵炒め

〈材料〉 4人分

卵 5個
アスパラガス 6~7本
ホタテ 150g
生姜 1かけ

【A】酒…小さじ1/2 / 塩、砂糖…少々
醤油…小さじ1/2
サラダ油(炒める用) 大さじ1

【B】醤油…小さじ1 / 塩こしょう…少々
サラダ油(炒める用) 大さじ2

〈作り方〉

- ① アスパラガスは斜め3cmに切り、茹でる。
- ② 生姜をみじん切りにする。
- ③ フライパンに油をしき、生姜を炒め、ホタテと【A】を入れ、炒める。茹でたアスパラガスも入れ、軽く炒めた後、皿に取り出しておく。
- ④ 卵をボウルに入れ、よく溶き、【B】と混ぜる。
- ⑤ フライパンを熱し、卵を炒める。半熟のところに③を入れ、ざっと混ぜる。

★黄色と緑の色合いがきれいです。生姜がいいアクセントになります。

管理栄養士 柳澤明子(日高病院栄養科)

