



〈動いて元気に！〉

食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋・・・あなたはどんな秋を楽しみますか？
エストレラ健康教室では、11月に「**かんたん体力測定**」を行います。
この機会にあなたも自分の体力チェックをしてみは？

<大塩教室>

日時：毎週 水曜日 14:00～15:30
場所：播磨大塩病院デイケア棟

<広畑教室(金曜日)>

日時：第2・4 金曜日 19:30～20:30
場所：広畑第二公民館 2F

<御津教室>

日時：毎週 木曜日 10:00～11:15
場所：御津文化センター2F 研修室

<広畑教室(土曜日)>

日時：第2・4 土曜日 10:00～11:30
場所：広畑市民センター 会議室

気になるけれど、時間が取れない方はせめて腰痛予防トレーニングで
腹筋・ボディバランスを鍛えて下さいね。
最初は週3回から・・・慣れてくれば毎日行いましょう!!
～今冬は腰痛にさよならだ～

<腹筋>



ひざを立てて寝転ぶ。
息を吐きながら膝に向かって
ゆっくり上体を起こす。
(肩甲骨が浮く程度)
10～20回程度行う。

<バランス>



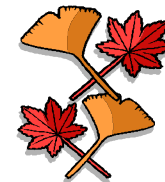
四つんばいになる。
右手・左足を前後に伸ばし10秒間
キープする。(背中とはまっすぐに！)
左手・右足も同じように行う。
10～20回程度行う。

〈食べて元気に！旬の食材～秋～〉

〔サツマイモ〕

成分 でんぷんが豊富。**ビタミンC** や**食物繊維**を多く含み、便秘やダイエットに
効き目があるとして、人気がある。
加熱しても**ビタミンC**が壊れにくい特徴がある。

効能 **ビタミンC** ・コラーゲンの合成に働き、皮膚・血管・粘膜・骨を強くする。
・動脈硬化防止
・慢性疲労症候群の緩和
・抗癌剤であるインターフェロンの体内合成を促進
食物繊維 ・肥満防止(良く噛む)
・コレステロール上昇抑制
・血糖値上昇抑制
・大腸癌の発生抑制



料理ポイント 60度くらいで長時間加熱すると甘味が増す。
石焼芋やふかし芋はこの性質を最大限引き出す調理法である。



〈レシピ～フライパンで簡単に作る大学いも～〉

<作り方>

サツマイモの皮はたわし等でこすってよく洗い、
乱切りにし水にさらして水を切り、キッチンペーパー
で水気をよく拭く。
フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、
サツマイモをいれ、弱火で蓋をして焼く。
時々箸で転がして5分くらい満遍なく焼く。
薄く焼き色がついたら、ペーパーでフライパンの
中の油をふき取る。
砂糖と水をあらかじめ混ぜておき、フライパンの
芋にからめ、醤油、酢も入れ、少し煮詰める。
好みで黒ゴマをかける。

材料 4人分

サツマイモ	2本
サラダ油	大3
砂糖	大2強
水	大2
醤油	小1/2
酢	少々
黒ゴマ	少々

〈お問い合わせ先〉

スポーツクラブエストレラ 担当 **矢野 真理**
住所 〒670-0948 姫路市北条宮の町 385 永井ビル 2F
TEL・FAX 079-224-7100
メール info@himeji-estrela.com
HP http://www.himeji-estrela.com/