

かつしか知っ得メモ

今月の食材 よもぎ

よもぎには邪気を払う力や延命効果があると古代中国からの言い伝えがあり、昔からひな祭りやハレの日などに用いられてきました。



- ✦ 採取時期：3～5月頃
- ✦ 採取場所：全国各地の土手、あぜなど
- ✦ 若芽の天ぷらや、餅やパンに混ぜて作られることから、別名『餅草』とも呼ばれる。

～特徴～

- ◆ 鉄分やβ-カロテンをはじめ、ビタミン、ミネラルをバランス良く含む緑黄色野菜である。
- ◆ 香りが独特で、ハーブや生薬としても利用される。

野菜から
食べよう！

1日350gを
目標に。



よもぎ饅頭

【材料】8～10個分

- ・砂糖 30g
- ・水 45g
- ・ベーキングパウダー(重曹) 4g
- ・サラダ油 5g
- ・薄力粉 100g+適量(手粉用)
- ・よもぎ(粉末) 10g
- ・こしあん 240～300g



【作り方】

- ① ボウルに砂糖、重曹を入れ水で溶かす。
- ② ①に薄力粉、よもぎ、サラダ油を入れ混ぜる。
- ③ ②の生地とこしあんを個数にわけて丸めておく。
- ④ 生地であんを包み成形し、蒸し器で約10分蒸す。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 *禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

かつしか知っ得メモ

運動について

健康な体作りに欠かせない「運動」について、有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチをご紹介します。

【有酸素運動】

ウォーキングやジョギング、エアロビクス、サイクリングなど20分以上継続して行う運動のこと。心肺の機能が強化され、末梢の血液循環が改善して代謝がよくなることから、ダイエット効果が期待できる。

◎ 足や腰に不安がある方はプールでのウォーキングがお勧め。

【ストレッチ】

体の可動域を広げる効果がある。しなやかな体を作り出すとともに、けがをしにくい体を作ることができる。その他体調不良の予防や改善、リラックス効果も期待できるため、健康な体作りには欠かせない運動である。

◎ 毎日少しずつ継続して行うことが重要。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！
19日は食育の日



【筋力トレーニング】

大きな筋肉(胸筋、背筋、腹筋、大腿筋)を鍛えると、バランスのよい体づくりができる他、基礎代謝が向上するため、太りにくい体を得ることができる。

- ◎ 初級…自宅でできる簡単な自重トレーニングから。
- ◎ 上級…トレーニングを行う前後に、たんぱく質を摂取するとともに十分な睡眠を確保することなどにより、筋繊維が肥大してトレーニング効果が現れる。



▲葛飾区のおすすめランニングコースのご紹介



▲自宅でできる簡単な運動の動画はこちら

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成：葛飾区教育委員会事務局 生涯スポーツ課 *禁無断転載・使用
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。