



「ウォーキングのすすめ」

ウォーキングは運動不足の解消やストレス発散だけではなく、生活習慣病予防やフレイル予防などにも効果的です。個人の目的にあわせて時間や距離を調整して楽しみましょう。

ウォーキングのポイント



65歳以上の目標歩数

男性 6,000歩

女性 6,500歩

「元気県ぐんま21」より



食生活改善推進員と保健推進員が作成したウォーキングコースが掲載されていますので、ぜひ歩いてみてください！

鮭のマリネ



材料（4人分）

生鮭	4切れ(70g×4)
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
油	大さじ1
パプリカ(赤)	40g
パプリカ(黄)	40g
セロリ	40g
玉ねぎ	200g
酢	大さじ4
A 砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
サラダ菜	4枚

作り方

- ①生鮭にこしょうをふっておく。
- ②パプリカ(赤・黄)、セロリはせん切りにする。玉ねぎはうす切りにする。
- ③パットにAを合わせ、そこに②を混ぜて入れる。
- ④フライパンを熱し、油を入れ、鮭に小麦粉を付けて焼く。熱いうちに③に漬け込む。ラップを落とし蓋のようにかけて味をなじませる。少なくとも30～60分は漬け込む。
- ⑤皿にサラダ菜を敷き、④の鮭のマリネを盛り付ける。

高崎市食生活改善推進協議会 提供レシピ

ヘルスマイト活動紹介～文京地区～

文京地区食生活改善推進員は13人で活動しています。大型商業施設、県生涯学習センターがあり、幼稚園から高校までそろった文教地区でもある地区です。

食改は天川地区地域づくり協議会の一員でもあり、おやこ食育教室や郷土料理教室を協力して実施しています。おやこ食育教室では土曜開催にしたところ一家そろっての参加がありました。郷土料理教室では5歳から90代までの幅広い世代の参加があり、懐かしいエピソードを伺うこともできました。天川小土曜広場やいきいきサロンなどの共催を通して、これからもいろいろな機会を使って活動していきたいと思えます。