

# やってみよう！感じてみよう！歩キング！

## ～歩キング体操(前半)～

市では、歩くことによる健康づくりを「歩キング」と名付け、推進しています。歩キングに関連した健康情報や取組みを12回シリーズでお届けしています。

《問合せ》健康増進課 ☎24-1127

「歩キング」普及のためのテーマソング「Let's歩キング」は、歩くムードを高め、聞いたら歩き出したいくなるような曲です。

ここでは、「Let's歩キング」に合わせた体操を紹介します。体操は曲に合わせて①～⑯のパーツに分かれており、楽しく有酸素運動ができます(今回は前半の①～⑧の部分。後半は次回に紹介します)。

※「Let's歩キング」は市ホームページで試聴できます。



① 気を付けよう！気を付けよう！  
食べすぎ、飲みすぎ、つまみ食い



② おなかいっぱい 食べちゃ  
ベルトが苦しそうだよ！



③ 気を付けよう！気を付けよう！  
夜食に、お菓子、甘いジュース



④ 食べて ごろごろしてちゃ  
元気になれないよ



⑤ だから、歩キング



⑥ みんなで歩けば  
楽しくなって



⑦ 心も軽く 笑顔に  
足を横へ1歩出し、  
腕は大きく外回し。



⑧ さあ 今日から 始めよう  
君も 小さくしゃがんで  
大きく伸びる。



“歩く”ムードづくりのため、地域や学校、職場などで放送いただけるところや各団体・グループで体操実施などの希望があれば、CDも配布しているぞ！



# 次世代へ伝えよう!ふるさとの味

“とよおかこころの元気あっぷフェスタ2011”の栄養コーナーで紹介した郷土料理と食育コラムを4回シリーズでお伝えします。 《問合せ》健康増進課☎24-1127

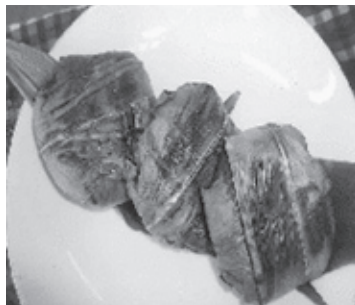


▲豊岡市いずみ会の皆さん

## ◎ とよおかこころの元気あっぷフェスタ2011では

核家族化の進行やライフスタイルの変化で、家族みんなが食卓を囲む機会が少なくなってきています。同時に、昔から伝わる郷土料理も伝承しにくくなってきています。豊岡市いずみ会の協力のもと、「次世代に伝えたいふるさとの味」をテーマに郷土料理を展示しました。

## ◎ ソラ豆のすりやき



### 材料(10個分)

A { だんごの粉 150g  
小麦粉 150g  
砂糖 15g

○ かたくり粉 10g  
○ 水 200cc  
○ あん(ソラ豆) 300g  
○ ミョウガの葉 20枚

### 作り方

- ① かたくり粉を分量の水で溶き、火にかけ、透明になるまで練り上げる。
- ② Aを混ぜ合わせ、その中に①を入れ、耳たぶくらいの硬さによくこねる。
- ③ ②の生地を10等分(40~50g)にし、あん(30g)を包む。
- ④ 蒸し器にぬれふきんを敷き、沸騰した中に③を並べ入れ、15分間蒸す。
- ⑤ ④をミョウガの葉で包み、中火に熱したフライパンで、焦げ目がつくくらいまで両面焼く。

昔の農村のくず米活用法から始まった「すりやき」は、子どもたちへの夏のおやつです。ミョウガの葉の香りと色を上手に取り入れた郷土料理でもあり、所によって地域の行事食として今も大切に作られています。

### <包み方>



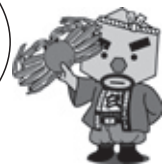
### <ソラ豆あんの作り方>

- ① ソラ豆(乾:250g)を一晩水につけ、圧力鍋でやわらかくゆでて皮を取り除き、ざるでこす。こしたものを布袋に入れて絞る。
- ② ①に砂糖(200g)を加え煮詰め、塩を少々加える。

## 郷土料理とは・・・

地域特有の産物を使い、地域独自の調理方法で作られた地域固有の料理です。郷土料理を次の世代に伝えることで、子どもたちは食への関心を深め、郷土の良さを知り、子どもたちの将来の健康を守ることに繋がります。

他にも但馬には、次世代へ伝えたい懐かしいふるさとの味がたくさんあります。あなたの地域に伝わる郷土料理を思い出して作ってみよう!



## ◎ 但馬のふるさとの味を紹介します

※ 料理の一例

とち餅・そば・いがいご飯・けんちゃ・いかめし・じんば(海藻)の白和え・じゃう(魚の鍋料理)・うどのきんぴら・さしみこんにやく・名月めし・ニジマスの南蛮漬け・やたら・たてり(ミョウガ)の酢みそ和えなど

笑顔あふれる健康マイレージ

## 健康ポイント制度

参加者申込み受付中!

8月から運用を開始しています  
⇒申込みはお済みですか?



## 市民健康相談でミニ講話実施中

10月の講話テーマ

10:30から

「無理なくできる膝痛・腰痛予防体操」

10月の実施会場:豊岡(17日)、竹野(11日)、出石(13日)

※詳細は、9月10日号の保健行事のページに掲載