

成人病予防食 好評料理コーナー

(No.22)

にんじんゼリー



材料 (6人分)

- 人参 150g
- 白寒天 1本
- 水 1/2カップ
- 砂糖 80g
- 水 1/2カップ
- レモン汁 2.5cc

作り方

- ① 白寒天は先って絞りと、細かくちぎって、分量の水に30分ほどつける
- ② 人参は皮をむき、薄切りにして2〜3回ゆでこぼし、柔らかくなるまでゆでる
- ③ 人参・砂糖・水を一揃にミキサーにかける
- ④ 白寒天を火にかけて煮溶かす
- ⑤ ボールに③を移し、レモン汁を入れて混ぜ、④を混ぜる
- ⑥ 水でぬらした型に入れ、冷蔵庫で固める

エネルギー	63kcal	鉄	0.4mg
たんぱく質	0.4g	食塩	0g
カルシウム	12mg		



あなたの食生活は健康ですか？—食事は健康の基本です。食生活改善推進協議会では、大好評のヘルシークッキング教室を次のとおり行います。あなたも簡単にヘルシーな料理を習ってみませんか？ 男性の参加も歓迎します。

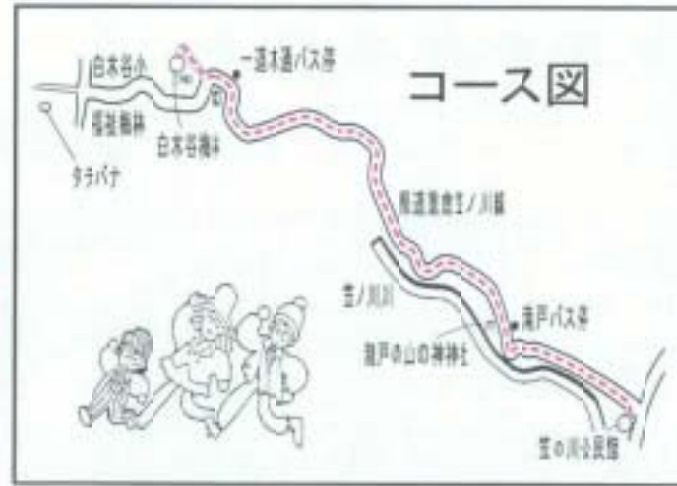
参加希望の方は定員に限りがありますので、お早めに保健福祉センター (☎7373) までお申し込みください。参加費は無料です。

とき	2月16日(月)	2月18日(水)
	午前10時～午後1時	
ところ	十市市民交流プラザ (十市支所)	保健福祉センター
定員	15人	30人
献立	*豚肉の野菜じゃこ巻 *根菜の炒めごま和え *ひじきとツナの卵とじ *フルーツゼリー	

※エプロン・三角巾をご持参ください。



ヘルシークッキング教室



「優3ゆめ1健康づくりは、か・ん・た・ん」は、健康文化都市への合言葉

ワンポイント アドバイス
コースは道幅が狭い所もあり、勾配が段々ときつくなっていますので、注意が必要です(朝夕は交通量が多い)。帰路にバス路線がありますが、本数が少ないので注意してください。

コース紹介
白木谷分岐点西の「笠の川公民館」を出発。県道重倉笠の川原を西へ進みます(白木谷方面へ)。高速道の橋脚の下をくぐり、しばらく行くと瀬戸バス停があります。すぐ

★白木谷のタチバナ：白木谷地区に多数自生しており、中山のタチバナは樹勢がおお盛で県指定の文化財となっています。場所は県道重倉笠ノ川原をさうに西へ進み、笠山道路(私道・通行不可)との交差点を越え、約一。ほど行った道沿いにあります。

このコースは健康文化都市プランナーの高橋友廣さんからの推薦です。

優3ゆめ1ニュース

お花見コース

(片道コース) 距離：約4km
岡豊～白木谷地区

ウォーキングガイドマップ無料配布中

- スタート… 笠の川公民館
- 経由地… 龍戸の山の神社
- ゴール… 白木谷梅林

南国市ウォーキングガイドマップ コース紹介⑩

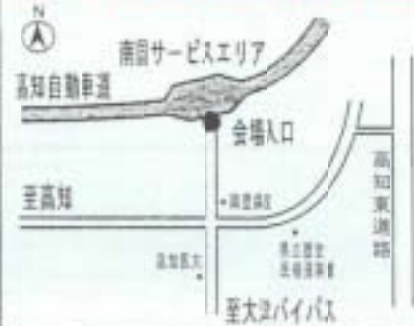
前の笠ノ川川面に面した斜面に「瀬戸の山の神社」があります。ここは、神経痛やスジの病に利益があるそうです(その昔、神経痛に悩んだお運路さんが入水し、祀ることを条件に病気を治すようになったとのこと)。さらに三。ほど進み、一連木道バス停のすぐ西の坂道を上がると、白木谷梅林です。

南国市 健康文化都市ウォーキング

開通前の高速道路を歩いてみませんか、

- とき 3月1日(日)
- 集合場所 南国サービスエリア
- 申し込み 不要

南国サービスエリア案内図



- コース 最長約10km
《体力にあわせてご自由にどうぞ》
(南国サービスエリア～高知インターチェンジ折り返し)
- 行事内容
9:00～ 開場
10:00～ ウォーキングスタート
12:30～ まほろば囃子
Mr.ポストマン音楽隊
13:00～ もち投げ

- ★土曜日もくるよ!
- ★サービスエリアの花店は、営業していません。昼食などは各自でご準備ください。
- 注意：コース上では飲食できません
- ★参加記念品 先着2,000人
- ★小雨決行

問い合わせ：
保健福祉センター
(☎7373)



春一番開道祭のご案内

三月二十日に、高知自動車道(南国～伊野間)十七・九。が開通します。開通記念イベントとして、二月二十八日(土)と三月一日(日)の両日にかけて、「春一番開道祭」が開催されます。

※問い合わせ・申し込みは、春一番開道祭実行委員会事務局(☎0664)まで



南国サービスエリア

- 3月1日(日)
「障害者・健常者混成駅伝&車いすロードレース」
申し込み：要 11:00～
「高速道路歩行者天国」申し込み：不要 11:00～
「もち投げ」 13:00～
- 2月28日(土)
「春一番開道祭 うちエコパワーレース」
(規約にのっとった競技車両のレース 燃費を競います)
12:40～ 決勝スタート
- 3月1日(日)
「健康文化都市ウォーキング」
「土曜日」
「もち投げ」

伊野インターチェンジ

- 三月一日(日)
「ウォーキング」
「物産展」
申し込み：不要
午前10時～
午後一時～