地域ぐるみで健康づくり 第21回

日高村で行っているスカッシュバレーをご紹介♪

今回紹介するのは、佐川町、日高村在住の方で構成されているスカッシュバレーボールチーム、ＫＶＣです。男女問わず、30歳から60歳までの方が参加しており、ゲーム形式で楽しく練習しています。初心者の方でも気楽に参加出来るので、大人になってから始めた方も多いチームです。また、大会に出て試合を行う事もあるので、モチベーションも上がりとても盛り上がります。

現在はコロナ禍で試合もほぼ中止になり、終息の目処も立たない不安な中ですが、全集中で感染予防対策をしながら、和気あいあいと楽しく練習しています。こんな時だからこそリフレッシュしてみてはいかがでしょう～★

☆実施日：木曜日　☆時間：20時～22時
☆場所：日下小学校　☆参加費：100円／月
参加ご希望の方は直接おいでてかまいません(^^)

ご質問等は下記にご連絡をお願いします。

問 健康福祉課 地域ふれあい係
電話 0889-22-7716

佐川町
食生活改善推進協議会
プレゼンツ

トマトのリコピンは抗酸化力にすぐれ
加熱すると吸収率は３倍にアップ！

トマトスープ

＜材料（4人分）＞

A
- トマト(完熟) 4個
- 鶏もも肉 150ｇ
- 玉ねぎ 1個
- 人参 1/2本
- パセリ 適量
- トマト缶 400ｇ
- 蒸し大豆 1カップ(135g)
- バター 15ｇ
- 塩 少々
- コショー 少々
- 砂糖 大さじ2
- 鶏ガラスープの素 大さじ1と1/2

（1人分）エネルギー 262kcal, たんぱく質 17.5g, 脂質 8.9g, 炭水化物 30.8g, 食物繊維 7.8g, 食塩相当量 0.4g

＜作り方＞

❶ トマトは湯むきし、ザルの中で潰して種を取る。
❷ 鶏肉は食べやすく1口大に切っておく。玉ねぎは薄く千切り、人参は薄いイチョウ切りにし、パセリはみじん切りにする。
❸ 鍋にバターを入れて溶けたら②の鶏肉、玉ねぎを入れて少し炒めてから人参も加えて焦がさないように炒める。
❹ ③に①のトマトとトマト缶、Aを加えて少し煮た後、蒸し大豆も加えて良く混ぜ合わせて味がついたら火を止める。
❺ 器に盛りパセリを散らす。

問 健康福祉課 地域ふれあい係 電話 0889-22-7716

第２期佐川町健康増進計画・食育推進計画

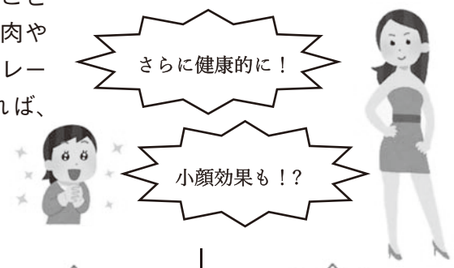
今月のテーマ：

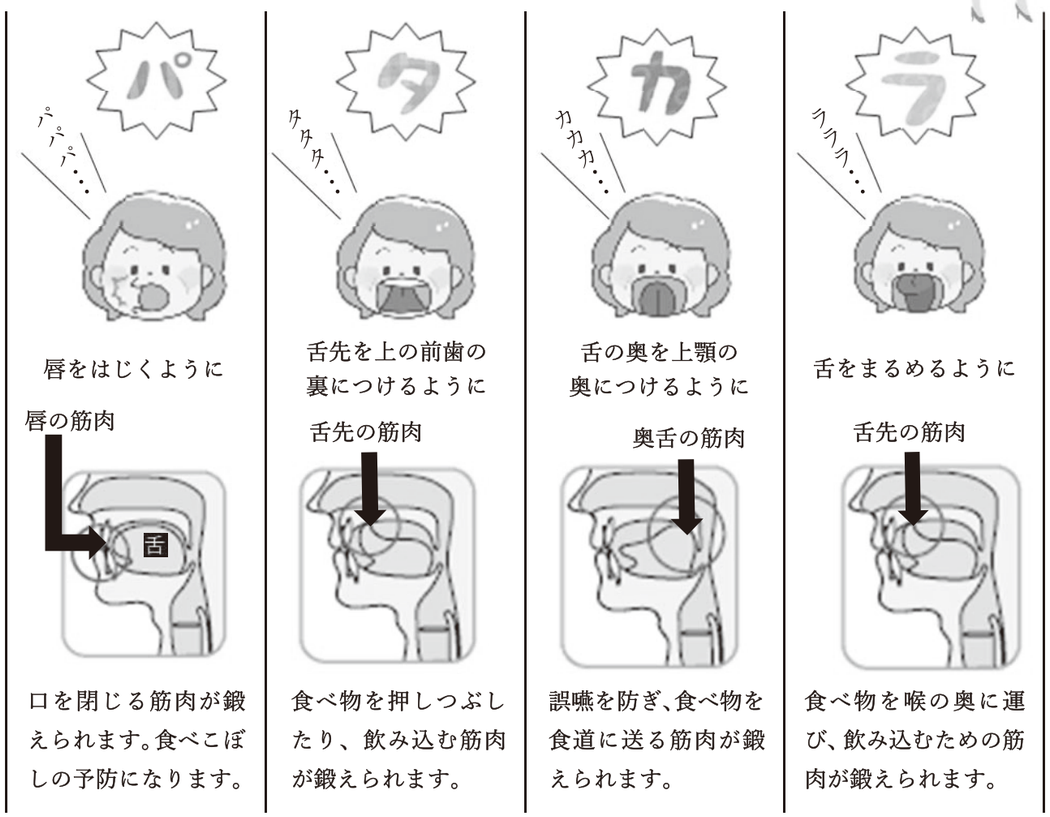
魔法の言葉パタカラ体操をしよう！

～明日の自分づくりのために～

パタカラ体操とは？

パタカラと発音しながら口を動かす「口の体操」のことです。加齢に伴い筋肉が弱ってくるとお口の周りの筋肉や舌の動きが悪くなるので、食べるために必要な筋肉をトレーニングします。食べ物を上手く飲み込めるようになれば、誤嚥性肺炎を防ぐこともできます。さらに、口周りの筋肉を鍛えると小顔効果も得られますよ♪





口を閉じる筋肉が鍛えられます。食べこぼしの予防になります。

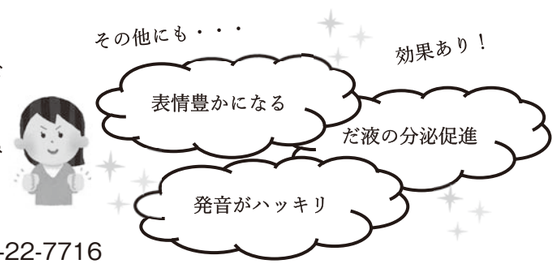
食べ物を押しつぶしたり、飲み込む筋肉が鍛えられます。

誤嚥を防ぎ、食べ物を食道に送る筋肉が鍛えられます。

食べ物を喉の奥に運び、飲み込むための筋肉が鍛えられます。

引用：公益社団法人　日本歯科医師会　オーラルフレイル対応マニュアル

★言葉を大きくはっきり言うことが大切です。
★筋肉を動かすことを意識するとより効果がでます。
★食前に各発音８回を２セット行うといいですよ。



問 健康福祉課　地域ふれあい係　電話　0889-22-7716