



市民のみなさんが想う自慢のわがまちを紹介するコーナーです。市内、津々浦々、多様な人からのリレーでつなげていきます。 園シティセールス課 (☎ 82-1151)

やってみて！ 健康遊具

佐伯 恵里子

ウォーキング中に
見つけた、厚狭川
沿いにある東下津
河川公園(下津)。
なにか遊具がある
なあと行ってみる
と、筋力トレーニ
ングやストレッチ
のできる健康遊具
がありました。なかでもお気に入り
は「自然浴さんぽ路」。子どもはスタ
スタ歩くのに、大人は手すりなしで
は進めません。ぜひやってみて～！



▶ 次回は岩田 理恵さん



物見山総合公園で散策

久保田 桂子

旧国道2号加藤交差点より小野田方面に行くと、
県道沿い左手に公園があります。春には桜がと
てもきれいで、『桜ってやっぱりいいなあ』と思
わせてくれます。また、園内には遊歩道があり、
散歩をしながら自然を楽しめますし、花菖蒲園も
あるので、菖蒲の花が咲く5月頃に行かれるの
も綺麗でいいですよ。(大字郡物見山 220-3)

▶ 次回は原田 裕圭さん



納豆そぼろ

様々な料理にアレンジでき、たんぱく質が摂れる！

材料 / 4人分

- | | | | |
|----------|--------|-------|----------------|
| ・納豆(小粒) | 3パック | A | ・にんにく(チューブ)適量 |
| ・鶏ひき肉 | 250g | | ・しょうが(チューブ)適量 |
| ・玉ねぎ | 小1個 | | ・砂糖 大さじ1 |
| ・えのきたけ | 1袋 | | ・しょうゆ 大さじ1・1/2 |
| ・オリーブオイル | 大さじ1/2 | ・塩 少々 | ・こしょう 少々 |

[1人分栄養価]エネルギー 194kcal/たんぱく質 13.4g/脂質 10.2g/塩分 1.3g

[食事バランスガイド] 主菜 2

健康増進課監修：山陽小野田市食生活改善推進協議会(厚陽校区担当)

Point!

納豆そぼろをピーマンに詰めたり、ご飯にのせるな
ど、アレンジが可能な一品です！高齢期のフレイル予
防のためには、たんぱく質を摂ることや、色々な食材
をまんべんなく食べるなどが大切です。意識して
みましょう♪



作り方

- ①納豆はタレと混ぜ合わせておく。
- ②玉ねぎはみじん切り、えのきたけは7mmに切る。
- ③フライパンに油を熱し、鶏ひき肉と②を加えて炒める。
- ④鶏ひき肉に火が通ってきたら、①とAを加えてさらに炒め、塩・こしょうで味を整える。

