

左からよんでも…

うどん

うどん

右からよんでも…

サポート

歩いて健康!

皆さんはウォーキング等をする際、どのように靴を選んでいますか。軽い靴や脱ぎ履きしやすい靴が運動に適しているとは限りません。以下のポイントを参考に自分に合った靴を選びましょう。

### 靴選びのポイント



- つま先に1~1.5cmのゆとりがあるもの
- しっかりと足を固定させるもの
- かかとのソールは柔らかすぎず、クッション性のあるもの
- 紐を締めたとき、足の甲のフィット感がよいもの 等

### 靴の履き方



かかとを合わせる  
(かかとをつぶさない)



甲の部分で紐を締める  
(脱ぐときは紐をゆるめる)



痛くないか、指先がよく動くかを確認する

## 【簡単レシピ】 大豆ミートで簡単肉味噌



★材料<2人分(作りやすい分量)>

|           |      |
|-----------|------|
| 大豆ミート     | 100g |
| (レトルトタイプ) |      |
| 長ねぎ       | 1/3本 |
| しょうが      | 1かけ  |
| ごま油       | 小さじ1 |
| 酒         | 小さじ1 |
| 砂糖        | 大さじ1 |
| 味噌        | 小さじ2 |
| しょうゆ      | 小さじ1 |

大豆ミート製品は、レトルト・乾燥・冷凍の3タイプで販売されています。レトルトタイプは、湯戻しや水切りなしでそのまま調理に使えます。

(1人分) エネルギー:125kcal たんぱく質:9.9g 脂質:3.3g 炭水化物:15.2g 食塩相当量:1.1g

### ★作り方

- ① 長ねぎ、しょうがをみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を入れて熱し、①を入れて軽く炒める。
- ③ ②に大豆ミートを入れて炒めた後、Aを入れて味をととのえたら完成。

レタスやサンチュなどで巻いて食べてね。ご飯や豆腐にかけて食べても美味しいよ。

### 【栄養情報】

大豆ミートとは、油分を絞った大豆を加工してお肉のように見立てた食品です。ソイミート、大豆肉などと呼ばれることもあります。脂質を抑えながら手軽にたんぱく質をとることができ、健康意識の高まりや環境問題への配慮から近年注目されています。スーパーやドラッグストアで購入できるので、試してみてください。