

# ココロとカラダを元気に！ けんこうさぽーと

第14回目

「けんこうさぽーと」では、手軽にできる健康へのヒントや美味しく食べられる健康レシピをご紹介します！ココロもカラダも健康に過ごせるよう健康寿命をのばしましょう！

## いきいき！健康アシスト



猫背にならないように  
座ったままストレッチ！

## 姿勢を改善するストレッチ

ステップ1



イスに座り、背筋をのばして胸の前で手を合わせます。深呼吸をしながら手を押し合しましょう。

ステップ2



肩幅ほど足を開き、膝に手をおきます。膝は外側に力を入れ、逆に手は内側に力を入れましょう。

ステップ3



背中ので手で手を組み、できるだけ手を体から離していきます。呼吸を止めないように注意しましょう。

## 管理栄養士おすすめ！健康レシピ

### 『 青菜の白玉団子 』（2人分 136kcal）



作り方 ★Point! 青菜は何でもOK! 野菜の苦味が消せる!

- 【1】絹豆腐を水切りせずボウルに入れ、白玉粉と混ぜ合わせる。
- 【2】青菜をゆで、冷水にさらし、水気を絞った後みじん切りにする。
- 【3】1に2を加え、耳たぶくらいのかたさで、手にくっつかない程度にまとめる（まとまらない場合は水を足す）。
- 【4】あんこを1つ10g程度の大きさに丸める。
- 【5】生地を4等分にして、それぞれ手のひらほどの大きさに伸ばし、中にあんこを入れ丸める。
- 【6】沸騰したお湯に入れ浮き上がるまでゆでる（3、4分）。冷水にとり、完成。

材料（2人分）… 絹豆腐 40 g、白玉粉 40 g、青菜 20 g（写真はホウレン草を使用）、あんこ 40 g

～詳しい作り方や、そのほかの健康レシピは市ホームページで紹介しています～

宇佐市 健康レシピ

検索

問合せ 健康課 健康増進係（☎ 27-8137）

## 宇佐のおみやげ菓子アイデアコンテスト受賞作品が決定!

平成30年9月から募集を始めた宇佐のおみやげ菓子アイデアコンテストの受賞作品が決定しました。審査の結果、応募総数211作品の中からグランプリ・準グランプリ(2作品)・審査員特別賞が選ばれました。今後、この4作品の中から費用など検討を進め商品化をめざします。たくさんのご応募ありがとうございました。

### グランプリ 宇佐飴サンド



(甲斐美鈴さんの作品)

宇佐飴の原料で作ったクリームをクッキー生地で挟んだお菓子



受賞報告会の際にお披露目された試作品(甲斐さん作)

ポイント  
歯につきやすい宇佐飴をなめらかなバタークリームに!

審査員のコメント  
・作りやすい  
・ネーミングが良い  
・商品アイデアが良い

### 準グランプリ くうは餅



(椎野純さんの作品)

文献などで、かつて市内で販売されていたとされるお菓子の復刻版

### 準グランプリ クロダマルまんじゅう



(森本江理子さんの作品)

宇佐のクロダマルをあんに使ったやぶれまんじゅう

### 審査員特別賞 葡萄と柚子のダックワーズ



(広田千聖さんの作品)

安心院のぶどう、院内のゆずクリームを挟んだダックワーズ

問合せ 農政課 6次産業創造推進係 (☎ 27-8156)

平和ミュージアム(仮称)開館に向けて  
kioku wo tsunagu

## 記憶をつなぐ

このコーナーでは「宇佐市平和ミュージアム(仮称)資料館」の開館を前に、これまで収集した資料や今に残る戦争遺構にまつわる「記憶」を紹介していきます。

### 14 蓮光寺生き残り門

昭和20年4月21日の米軍爆撃機による空襲で、航空隊とその周辺は壊滅的な被害を受け、500人近くの犠牲者が出ました。江須賀の蓮光寺は本堂や庫裡が焼け落ちましたが、この山門だけが奇跡的に残ったことから「生き残り門」と呼ばれています。爆弾で傷ついた柱材や食い込んでいる破片は、戦争の恐ろしさを今に伝えています。



■ 戦争関連資料を収集しています。提供していただける方は社会教育課 文化財係 (☎ 27-8199) にご連絡ください。資料は平和の尊さを学ぶために活用いたします。

問合せ 社会教育課 平和ミュージアム建設準備室 (☎ 27-8200)