



食丸くん指南書

忍者食丸くんが、みんなが楽しく元気に暮らせるための「食」や「運動」を紹介します。



市食育応援キャラクター
忍者食丸くん

リンゴまんじゅう

材料(8個分)

- ▽リンゴ 2個
- ▽砂糖 100グラム
- ▽水 適量
- ▽卵 1個
- ▽牛乳 100CC
- ▽ミックス粉 250グラム

作り方

- 1 リンゴの皮をむき、4分の1に切って芯を取る。
- 2 切ったリンゴを鍋に入れ、砂糖・水(鍋底から1センチメートル程度)と一緒に約15~20分煮込む。
- 3 卵・牛乳を1つの器に入れて、よく混ぜる。
- 4 ボールに入れたミックス粉に、2の煮汁と3を少しずつ入れながら、生地が耳たぶくらいの固さになるようによく混ぜる。
- 5 4を8等分に切り分け、ミックス粉(分量外)を手につけながら、2を1つ入れて包み、まんじゅうの形に整える。
- 6 蒸し器が沸騰したら布を敷いて、5を入れて約15分蒸せば出来上がり。

リンゴ生産者の
半田 俊江さん
(石那田町)
が紹介



リンゴだけでなく他のフルーツでも試してみてください

10年前、篠井うどんまつり(毎年3月開催)で提供してきた従来の小麦まんじゅうだけでなく、篠井地域の特産品であるリンゴを使ったアレンジができないかという思いから生れたのが「リンゴまんじゅう」です。リンゴの品種ごとに味や食感が違うので、材料のリンゴの品種を変えるだけで違う味や食感が楽しめます。

また、リンゴだけでなく、缶詰や砂糖で煮た他のフルーツをまんじゅうの中に入れても面白いと思います。いろいろ試してみてください。

元気で
愉快だ
宇都宮

UTSUNOMIYA

ながら運動で筋力アップ その1

効果 基礎代謝の向上、筋力増強、姿勢の改善

太もも前側・お尻



1 脚を腰幅程度に開き、こぶし一つ分背もたれから離れて座る。両手は腰。背筋を伸ばし正面を見る。



2 背筋を伸ばして立ち上がる。このとき膝が、爪先より前に出ない。



3 膝が爪先から出ないように気を付けながら、ゆっくり椅子に座る。

それぞれの動きを5回1セット。呼吸を止めないように、動かしている筋肉を意識してみてください。テレビを見ながら、歯磨きしながらなど、手軽にできるのがポイントです。

ふくらはぎ

1 脚を腰幅程度に開き、椅子の後ろに立って背もたれに両手を置く。背筋を伸ばし正面を見る。



2 足の親指の下に力を入れ、両かかとを上げる。

3 ゆっくり戻す。



▽市保健センター(ララスクエア宇都宮9階)では、保健師・管理栄養士・健康運動指導士が相談や各種教室を通して皆さんの健康づくりをサポートしています。教室・講座などについて詳しくは、12ページへ。

市保健センター
健康運動指導士
須藤 進也さん



◎「食丸くん指南書」は、動画でもご覧いただけます。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

ようこそ宇都宮 愉快運動部