



クアハウスかけゆだより

令和3年9月 第140号



今年の夏も、かなりの暑さに体力が奪われるほど。

そしてこの時期は夏の疲れが出る頃であり、体調を崩しやすくなります。
適度な運動とバランスの良い食事で、体調を整えていきましょう。



こども水泳アドバイス

水中での幅広い動作を習得していくとともに、
発育に必要な体力や心肺機能の向上を目指します。
水泳で“ココロ”と“カラダ”を鍛えましょう。

日時	9月19日(日) 10:30~11:30
内容	水慣れ~クロール・背泳ぎ
定員	15名(要予約・定員になり次第、締切)
対象	小学生(1~6年生)
料金	入館料500円 受講料100円 (付き添い入館100円)
持ち物	水着・タオル・スイムキャップ (必要な方はゴーグル)



申し込み期間

9月11日(土)10:00~18日(土)19:00まで

※開催は中止になる場合がありますので予めご了承ください。



「甘酒」

いかがでしょうか



美容や健康にさまざまな効果が期待できる甘酒。
白米に米麴をまぜて発酵させた甘酒は「飲む点滴」と呼ばれるほど栄養価が高いです。
低カロリーなのに豊富な栄養が含まれており、その効果をまとめると以下のようになります。

- ・ビタミン、ミネラル…美肌、脂肪燃焼、代謝UP、代謝をよくするために必要なビタミンB群が特に豊富
- ・ブドウ糖…疲労回復や滋養強壯を助ける
- ・オリゴ糖…善玉菌のエサになり、腸内環境を改善
- ・コウジ酸…腸でメラニンを抑制する
- ・フェルラ酸…抗酸化作用
- ・食物繊維…不要なコレステロールを吸着して排出



さらには、体内で合成することができない9種類の必須アミノ酸が全て入っているのです。

●続けてこそその効果。飲む発想から食べる発想へ

栄養豊富な甘酒ですが、「飲まなくちゃ」と意気込むと続かないことも。そこで、第二の甘酒としておすすめなのが、食べる甘酒です。パンやクラッカーにそのまま塗って食べられるペースト状のものをぜひ試してみてください。パンケーキのトッピングにしたり、フルーツにかけたり、プルプルとしているのでヨーグルトとの相性もぴったりです。もちろん、砂糖代わりに使えます。

●凍らせても栄養はそのまま！

冷凍しても成分が変わることはないので、1~2ヶ月の長期保存ができ、しかも冷凍庫に入れるだけでシャーベットとして「食べる」ことができます。凍らせる前に刻んだ梅肉を混ぜれば、酸味と塩味がアクセントに。すりおろし生姜を混ぜれば、ピリリとした苦味が隠れた豊かな大人の味に。冷凍の途中で袋の上から何度かもみほぐすと、食感もぐんとよくなります。

食べる甘酒を生活にちょっと取り入れて。健康のためにぜひ続けてみてください。



上田市鹿教湯健康センター クアハウスかけゆ

TEL 0268-44-2131

営業時間 10:00~20:00 (最終受付19:00)

URL <http://www2.marukotv.jp/~kurhaus/>

9月休館日 14(火)・28(火) 9月担当 熊谷

