



山田支部ニュース

厳しい残暑が続いていましたが金色に実った稲穂、虫の声、秋は確実に近づいています

夏の暑さといつまでも続くマスク生活に疲れがたまっているなあと感じている方も多いのではないのでしょうか

今回は「秋から始めるウォーキング」のおすすめです



★おすすめの地域★

三谷三郎池周辺、春日川遊歩道、公洲公園など

自宅周辺だけでなく秋を楽しみながら歩けるコースも有りますよね。

先日TVで紹介された「インターバル速歩」ご存知の方もいらっしゃると思います。早歩きとゆっくり歩きを交互に取り入れます。

早歩きは大股で少し息が上がるくらいの速さ1分～3分、1日15分(累計で良い)ゆっくり歩きは普段通り自分のペースで歩きます。

血糖値、血圧の正常化に役立つそうです

30分/1日を3日/週以上を目標にしてみてください

しっかり運動、しっかり食べて夏の疲れにバイバイして体力アップを目指しましょう！



支部長が作る秋のおやつ

「さつま芋の大福」



材料 (10ヶ分)

- さつま芋
- あんこ
- 白玉粉 150g
- 水 250cc
- 砂糖 35～40g
- 片栗粉 適宜

～～作り方～～

- ① 1cmの厚さのさつま芋を蒸すかレンジでやわらかくしておく。あんこを丸めてさつま芋にのせておく。
- ② 白玉粉、水、砂糖をよく混ぜ合わせ、耐熱容器に入れラップをしてレンジ500Wで2分加熱、一度取り出しよく混ぜ合わせる。さらにレンジ500Wで2分加熱し、透明になるまで混ぜる。
- ④ 片栗粉上に取り出し、10等分にして①を包み込む。