

# みんなに教えたい 私の好きないわくら

## 第3弾 みんなのオススメ **健康づくりスポット** を募集します!!

●問合先 秘書企画課広報広聴グループ (☎ 38-5802)

このコーナーではテーマを決め、皆さんから写真を募集し、広報いわくらで紹介。「市内のこの場所が好き」「ここからはこんな風景が見えるよ」など皆さんのオススメの場所を教えてください。第3回目はスポーツの秋にもちなんで「オススメ健康づくりスポット」です。ぜひ、皆さんの健康づくりスポットを教えてください。

●投稿方法 ①撮影場所②名前(ペンネームも可)③連絡先(メールアドレス可)④好きなポイント(任意)を記入し、写真データを添付して下記アドレスまでメールで送っていただくか、市役所5階秘書企画課窓口まで写真を持参してください。

●メールアドレス koho.prsec@city.iwakura.lg.jp  
メールで投稿いただく場合は、件名に「みんなに教えたい 私の好きないわくら」と記載してください。

●応募締切日 8月25日(金)

●掲載予定号 令和5年10月号

●留意事項

- (1) 岩倉市内で撮影した写真であること。
  - (2) 著作権・肖像権など第三者の権利を害しないこと。
  - (3) 紙面の都合等により掲載できない場合があります。
- なお、市ホームページに掲載する場合があります。



【夢さくら公園の健康器具】  
散歩の途中に利用しています!!  
いわくら太郎 さん



【長瀬公園付近】  
遊具や広場で思いっきり遊べるから大好き  
いわくら元気っ子 さん

健康いわくら 21～プラス1品、野菜料理の提案～

★岩倉市食の健康づくり推進員が作成した「野菜別!おいしい料理レシピ集」を保健センターで配布しています。



## 簡単!! 美味しい野菜レシピ

### オクラの納豆和え

健康課健康支援グループ (保健センター内☎37-3511)

#### 作り方

- ① まな板の上にオクラを置き、塩をふり“板ずり(下処理)”して茹でます。ザルに上げ、手早く冷まします。
- ② 硬い部分は切り落として、5mm幅の小口切りにし、納豆と混ぜ合わせ、納豆に付属されているタレで味付けします。



#### 材料 2人分

オクラ (10本)	100g
納豆	1包
納豆に付属されているタレ	1包

※1人分の野菜の分量 (50g)

#### — メモ —

・暑い夏にグングン育つオクラ。開花から1週間ぐらいで実の長さが7～8cmくらいになります。成長が早くとり遅れるとかたくなるので、早めに収穫しましょう。オクラは乾燥に負けないよう葉や茎にトゲがあります。実にも細かいトゲがあるので、下処理をして舌触りをよくすることが多いです。

・オクラは野菜の中でも食物繊維を多く含む食品です。食物繊維は、腸内で善玉菌を増やして、発がん性物質が増えるのを防いでくれます。