

Swimming & Spa

出雲にはこんなに

あたたかい施設がありますよ



出雲平成温泉

～湯量豊富な毎日換水で新鮮温泉が自慢～

回数券
ご利用感謝
セール

抽選でさらに!! "あったかプレゼント"
期間中購入の回数券の券頭でご応募ください

年末年始は31日(大晦日)、1日(元旦)のみ休館
1月2日(月)～15日(日)まで"休館なし"で営業!!

おたずね/TEL 23-6386

多伎いちじく温泉

体の芯まで温まって冷性解消!!
2つの泉質が日替わりで楽しめる
源泉掛け流し温泉

営業時間 10:00～21:00まで(最終受付8:30)

休館日 年中無休(保守休業有)

※12月31日(土)午後6時閉館
1月1日から通常営業



おたずね/TEL 86-2600

北山健康温泉

出雲大社から車で15分
うぐいす色のぬるぬるすべすべ温泉

毎月10日・26日はお風呂の日

回数券が12枚綴りになり1枚お得になります!!
(休館の場合は、翌日になります)

年末年始は休まず営業しております

おたずね/TEL 20-0888

出雲須佐温泉ゆかり館

日帰り温泉、レストラン、売店完備
忘年会・新年会も受付しております!!

年末年始も休まず営業しております

<http://www.yukarikan.com/>

おたずね/TEL 84-0800

クアハウス湖陵

運動もできて温泉入浴もできる!
皆さまの健康な体づくりをご提案いたします

- ・トレーニングマシンで体力づくり
- ・プールで水泳や水中運動
- ・10種類の浴槽と2種類のサウナで効果のある入浴を
- ・健康教室(無料)にも参加できます

厚生労働大臣認定温泉利用プログラム型 健康増進施設

おたずね/TEL 43-2266

出雲健康公園クラブハウス

- 施設概要
- 1階 入浴施設(光明石温泉)
※遠赤外線サウナもあります
 - 2階 トレーニングルーム
※ランニングマシン・ウォーキングマシン・エアロバイク等

営業時間 10:00～22:00

休館日 毎週火曜日

※火曜祝日時は翌日が休館日
年始は3日(火)が休館日

おたずね/TEL 25-1288(出雲ドーム西隣)

出雲ゆうプラザ

ZUMBA・ボクササイズ・ピラティスなど実施中!!

注目
プログラム

パレトン…バレエ・ヨガ・フィットネスの
要素を取り入れたプログラム。
女子力UPまちがいなあ～し!!

毎週月曜
10:30～11:15

太極拳・キッズダンスのスクール制もありますよ♪
教室・イベント情報はホームページ、まいぷれ出雲で発信
しております。ご覧ください♪プールでは泳法・アクアピクス
等の教室実施中!スライダーもあって子供から大人まで満喫
できちゃう♪

おたずね/TEL 30-0707

“癒し”と“健康”の大集合!!

皆さまのご来館を
お待ちしております♪

(おたずね/健康増進課 TEL 21-6976)

食育

だより 29

乳幼児期のおやつについて ～ポイントをおさえておいしく食べよう！～

おたずね／健康増進課 TEL 21-6829

●おやつとは…？



幼児は、胃や消化器官がまだ小さく、働きも充分ではないため、3度の食事だけでは1日に必要なエネルギーを摂ることができません。その不足のエネルギーを補うのがおやつ(補食)ですので、食事の一部「補食」という考え方が大切です。おやつは、一日に必要なエネルギーの10～20%が目安です。1～2歳児は100～150kcal、3歳児～は、200kcalとなります。

●おやつの始まりと離乳食



1歳を過ぎて、食事を3度きちんと食べることができてきたら1日1回～2回の「おやつ」のはじまりです。離乳食期のおやつは必要なく、しっかりと離乳食を食べることが大切です！

おやつを与える時のポイント！

*食べる時間を決める

だらだら食べさせてしまうと、食事に影響したり、虫歯の原因にもなります。いつも決まった時間に与える様にし、食事との間は2～3時間空けるようにしましょう。

*食べる量を決める

喜ぶから、欲しそうだからと与えすぎない様に気をつけましょう。袋ごと与えるのではなく、食べる量だけお皿に入れましょう。

50kcalのおやつ

| | |
|-----------|-------|
| ☆バナナ | 1/2本 |
| ☆みかん | 大1個 |
| ☆さつまいも | 中1/5本 |
| ☆幼児用ビスケット | 3枚 |

*市販のお菓자에偏り過ぎないようにする

市販のお菓子はエネルギー量(カロリー)や塩分、砂糖などが多く含まれているため、市販のものに偏りすぎると肥満や虫歯の心配があります。自然の味を生かした季節の果物や芋類を利用して、手作りおやつにも挑戦してみましょう！

また、小魚や大豆などの噛みごたえのあるおやつは、歯やあごを丈夫にします。

出雲の食材をおいしく食べよう！

今月の食材は **ぶり** です！



島根県は全国有数の天然ブリの産地で、長崎県と全国一の座を争うほどの水揚げがあります。その主な漁場の一つが出雲市大社町沖。漁獲量は年間200～400トン、約1億円の漁獲高があり、そのほとんどは「ひき縄釣り」という伝統的な一本釣りで水揚げされます。この漁法は、長さ100～200mのテグスに「タコ」と呼ばれる疑似餌を50～60本付けた仕掛を引きながら船を走らせるもので、8キロ、9キロといった大物のブリが一度に数十本も掛かることもあります。

釣り上げた直後に船上で1匹ずつ活け締め・血抜きを行ういわゆる「新鮮度化処理」を平成19年から大社地区内全域で行っており、こうしたブリは出荷の際、箱に専用のシールを貼り、「大社縁結びぶり」という名で県内外へ流通しています。

1月から3月の最も脂がのる時期には、魚体の脂質含量(ブリに含まれる脂の割合)が20%を超えることもあり、これは寒ブリで有名な富山県氷見産のブリに匹敵するほどです。

ブリはタンパク質、脂質に富み、脂質には血栓性疾患をふせぐEPAや脳細胞を活性化させるDHAが含まれており、生活習慣病の予防にも効果的です。

厳しい冬の日本海で旬を迎える「大社縁結びぶり」をぜひ味わってみてください。



～ぶりしゃぶ～

【材 料】(4人分)

- ・ぶり(刺身用) …… 20～30切れ
- ・長ねぎ、えのき茸、水菜等好みの具材
- ・水 …… 4～5カップ
- ・出し昆布 …… 10cmくらい
- ・酒 …… 1/4カップ
- ・塩 …… 小さじ1
- ・しょうゆ …… 100cc
- ・A 柑橘汁 …… 60cc
(ポン酢でもOK)
- ・薬味 …… お好みで

【作り方】

- ① 野菜は細長く切る。
- ② 鍋に水と昆布を入れて火にかけてだし汁を作る。
煮立ったら酒と塩で調味する。
- ③ 野菜を入れてしんなりするまで煮る。
- ④ ぶりも入れ、さっと火を通し、野菜を包んでAのたれをつけて、いただく。

☆ぶりは軽く火を通す程度でおいしくいただけます！

お問い合わせ／漁業協同組合JFしまね 大社支所 TEL 53-3155

関連情報／松江水産事務所HP http://www.pref.shimane.lg.jp/matsue_suisan/shinnkou/enmusubi.html