

健康クラブ通信 Vol.16

- はつらつカフェの駿馬(運営スタッフ)を紹介します
- 旬の野菜レシピ 春キャベツのサラダ

発行 前橋市民健康クラブ 〒371-0022 前橋市千代田町 2-10-2 comm 2F TEL 027-226-1574 FAX 235-6284

URL <https://npo-sasaeai.net> E-mail walking_sta@yahoo.co.jp

4月からは形を変えて皆で街なかウォーキングをスタートすることになりました。朝、皆で歩いてそのあとお茶をいただきながらよもやま話でもしようという会です。

さて春、もうすぐ競馬も日本ダービーを4月に控えて盛り上がっていますが、4月から運営の「はつらつカフェ」で皆さんと一緒に歩いたりお話をしたりして協力していただく主なメンバーを紹介しましょう。駿馬が出そろったところで出走馬を枠順に紹介します。入れ込んでいるかもしれませんが気軽にお話してください。

枠番	馬番		競走馬	厩舎	馬齢	レース展開特徴
1	1		キングオブフレンドシップ	在宅ケア名誉理事長 斎藤内科泌尿器科	牡 8歳	重賞、重馬場得意 スタミナ次第
	2		ショウナンボーイ	上毛鍼灸院副院長	牡 3歳	先行型有言実行得意 長距離も期待
2	3		ミスターザトベック	在宅ケア副理事長	牡 7歳	引っ張り自在型
	4		ダンディーサウスポー	小坂子町自治会	牡 7歳	ゆったりチャンス待ち
3	5		スマートメガイッキ	株式会社いつき 作業療法士	牡 4歳	重賞に強い、メガ光ると イッキに行く
	6		ウマヤバシスプリント	松田印刷	牡 4歳	突っ込み自在に乗れば 強し
4	7		サケモッテインパクト	東前橋整形外科病院 薬剤師	牡 5歳	のんびり差しの強さ期待
	8		レッツゴーライダー	健康クラブ通信 編集人	牡 6歳	積極的レース 仕掛け時次第

5	9		ワンダー ラーフィンク	日高病院 管理栄養士	牝 2歳	にぎやかレース展開で きるか
	10		アゴノ デンティスト	小山歯科院長	牝 5歳	冷静白毛鬣の流れ期待
6	11		スマイリング ティーチャー	大学教授	牝 6歳	理性的展開作れるか
	12		ネオチューン ナガノ	東前橋整形外科病院 理学療法士	牝 3歳	第4コーナー位置取り 次第
7	13		ワンフォー オール	前橋市議会議員	牝 5歳	自在型沈着に仕掛ける
	14		キングオブ フィジックス	東前橋整形外科病院 理学療法士	牝 3歳	スタミナ強く長距離向き
8	15		オルト ロングラン	在宅ケア理事長 東前橋整形外科病院	牝 7歳	終盤のスタミナ次第

【旬の野菜のレシピ:春キャベツのサラダ】

〈材 料〉 2人分

春キャベツ 200g

じゃこ 20g

ハム 2枚

A { オリーブ油 大さじ1
酢 大さじ1
粉チーズ 小さじ2
レモン汁 小さじ1
塩コショウ 適量

〈作り方〉

- ① 春キャベツはよく洗って水を切り、一口大に切る
- ② じゃこは乾煎りする
- ③ 大きめのボウルにAを入れて、キャベツとよく和える
- ④ ハム、じゃこを入れてさっと混ぜる

★ドレッシングで和えると水分が出てくるので、食べる直前に和えましょう

★じゃこの代わりにしらすでも美味しいです



管理栄養士 柳澤明子 (日高病院栄養科)