

# 11月のレシピ



## 南瓜のヨーグルトムース



### 材料 (5人分)

|            |      |
|------------|------|
| A・かぼちゃペースト | 75g  |
| ・プレーンヨーグルト | 40g  |
| ・砂糖        | 大さじ2 |
| ・牛乳        | 50ml |
| ・生クリーム     | 60ml |
| ・ゼラチン      | 3g   |
| ～トッピング～    |      |
| ・ホイップクリーム  | 適量   |
| ・ペパーミント    | 適量   |

### 作り方

- ① 小鍋にAを入れて火にかける
- ② ①が沸騰したら火を止めて、ゼラチンを振り入れてよく溶かす
- ③ ②の粗熱を取っている間に、生クリームを8分立てくらいまで泡立てる
- ④ 冷ました②に③で泡立てた生クリームを加えて混ぜる
- ⑤ ココットに注ぎ分けて、固まるまで冷蔵庫で冷やす
- ⑥ トッピングでホイップクリームとミントを飾って完成！！

一人当たり☆エネルギー:110kcal

これからはコロナウイルスだけではなく、インフルエンザにも注意しなくてはならない季節になりますね。旬の南瓜を使ったスイーツをご紹介します♪南瓜の甘みとヨーグルトの酸味が相性良く、食感も楽しめる1品です！



## 無理なく続けられる運動の始め方

体のさまざまな機能は年齢とともに、全身の筋肉量は減少し、体温を維持したり呼吸をするために使うエネルギー（基礎代謝）量も徐々に低下していきます。加齢により体の機能が低下することは自然な現象です。だからといって何もしないままではますます動くことがおっくうになり、体の機能や筋力が低下してしまいます。毎日の食事だけでなく、運動の習慣を見直すことで、いつまでも健康で生き生きと活動できる体を目指しましょう。

- **まずは週1回、1回30分から！！** これまで運動習慣のなかった人は、日常生活にとり入れやすいウォーキングなどから始めるといいでしょう。
- **スポーツに合った条件を整える！！** 運動するときは、通気性のいいウエアや、ひざや足に負担のかからないスポーツシューズを着用しましょう
- **強度の目安は、最大心拍数の7割！！** **最大心拍数**とは心臓が精一杯動いたときの脈拍数。年齢によって変わり「**220-年齢**」で算出します（拍/分）。

安全に無理なく運動をつづけるための**運動中の心拍数の目安は、最大心拍数の約7割。**

運動する際はこの限度を超えないようにしましょう

運動をする目的として、体重を減らすため、筋肉量を増やすためなどがあると思います。

目的や目標をはっきりさせ、自分の体の状態や体力レベルを確認した上で、無理なく体を動かしましょう♪

