

寒い季節を元気に乗り切るためには

野菜をおいしく食べることをおすすめします。旬の食べものはよく知られていると思いますが、安価で栄養価も高く、季節に必要な栄養をたくさん持っています。冬の野菜は寒さで凍らないように、自ら水分を減らして糖分をたっぷり蓄えています。食べると体が温まり、胃腸にやさしく消化を助けてくれる野菜もあります。ビタミン・カロテンなどが多く含まれ、皮膚や粘膜を強くしてくれるので、かぜ予防にも適しています。

冬野菜の効能や選び方

人参

野菜のなかでも屈指のビタミンAの含有量を誇り、他にもビタミンB₁・B₂・Cが含まれています。生で食べるよりも油とともに調理した方が効率よく摂取できます。

選び方：首に黒ずみがなく、色鮮やかで固いもの、先割れがないもの。

大根

消化を助けるジアスターゼや、焼魚の焦げに含まれる発ガン性物質を分解するオキシダーゼが含まれています。

葉の部分も鉄分・ビタミンB₁・B₂・A・C・カルシウムに富んでいます。
選び方：白くて張りつつやがあり、ずっしりと重く根の先に毛穴が少ないもの。

白菜

ビタミンCが比較的多く、カルシウム・鉄・カロテンが含まれ、キャベツとほぼ同程度の栄養があります。

選び方：切り口が白くつやがあり、葉は隙間なく詰まったもの。

ほうれん草

ビタミンA・C・鉄分・カルシウム・クロロフィルを多く含む緑黄色野菜で、食物繊維もやわらかく消化も良いです。アクの成分のシュウ酸は下ゆいでして除くとよいです。

選び方

濃い緑で張りのあるもの、根は赤みがあるもの。

土生姜

カリウム・カルシウム・マグネシウム・辛み成分(ジンゲロン・ショウガオール)が含まれています。血行促進・冷え症改善・殺菌・消臭作用・食欲増進・せきのどの痛みの緩和などに効きます。

選び方：黒ずみ・腐れがなく、黄色でかたくしっかりしたもの。

短時間で出来るボリュームレシピ スピーディー酢豚



(作り方)

- 豚肉は1口大に切り、塩・こしょうをして片栗粉をまぶしておきます。
- 人参は乱切り、ピーマン・玉葱は2cm位に切り、耐熱皿に人参を平らに並べ、その上にピーマン・玉葱ののせ、ラップをして4~5分間レンジ強で加熱します。
- Aの調味料をあわせておきます。
- フライパンに油を熱し、①を入れじっくり焼きます。
- 豚肉が焼けたら余分な油をペーパーでふきとります。
- ②の中に⑤を入れて③とからめます。

[1人分の栄養価]

エネルギー277kcal、タンパク質9.9g、脂質19.8g、炭水化物15.6g、食物繊維3.3g、食塩相当量0.1g



レシピ提供

公益社団法人和歌山県栄養士会

中野 節子氏
(栄養士)

とり団子の鍋

(下ごしらえ)

豆腐はふきんに包み、まな板などをのせて30分水切りをする。干し椎茸は水2cupでもどす。

(作り方)

- 干し椎茸は柔らかくなったら石づきを除きます。もどし汁はとっておきます。ゆでたけのこは薄切り、ねぎは4~5cmの長さに切り、ほうれん草は食べやすい長さに切ります。以上の具を大きな器に盛り合わせておきます。
- 土生姜はみじん切り、白ごまは炒っておき、たまごは溶いておきます。ポウルに鶏ミンチ・たまご・ねぎ・土生姜・白ごま・塩・しょうゆを入れ、豆腐をつぶしながら全体を混ぜ、器に盛って食卓に並べます。
- 鍋に水6cup・干し椎茸・干し椎茸のもどし汁を入れて煮立てます。肉団子の生地を玉じゃくしですくいながらスープに入れます。
※生地は思い切って大きめにすくい取るほうがまとまります。
- アクをこまめにすくいながら20~30分間弱火で煮て、塩・しょうゆでスープに味をつけます。
- 鍋にたけのこ・ねぎ・ほうれん草を入れ煮えたものからいただきます。

(調理のコツ)

肉団子をつくう時は玉じゃくしを水でぬらしておくくとくつきがなくきれいにまとまります。具は白菜・春雨・マロニーでもおいしく仕上がります。

(味付)

豆腐を加えることにより味がマイルドになります。

[1人分の栄養価]

エネルギー254kcal、タンパク質29.5g、脂質12.6g、炭水化物5.9g、食物繊維4.3g、食塩相当量0.3g



材料(4名分)

肉団子用	
鶏ミンチ	400g
木綿豆腐	1/2丁
たまご	1ヶ
ねぎ	1/2本
土生姜	15g
白ごま	小さじ2
塩	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
ゆでたけのこ	100g
干し椎茸	6枚
ねぎ	2本
ほうれん草	1/2束

スープ用	
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1

材料(4名分)

豚肉(肩ロース)	3枚
ステーキ用	
青ピーマン	3ヶ
赤・黄ピーマン	各1/2ヶ
人参	1/3本
玉葱	1ヶ
片栗粉	大さじ1
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ2
A	
酢	大さじ3
しょうゆ、砂糖	大さじ2
みりん、ケチャップ	大さじ2
イチゴジャム	大さじ2
片栗粉	小さじ1
土生姜(みじん切り)	小さじ2

スポーツ栄養のことなら **和歌山県栄養士会** **スポーツと栄養** で検索

県内初！リハビリテーションを学べる4年制大学

宝塚医療大学和歌山保健医療学部

■リハビリテーション学科

理学療法学専攻

作業療法学専攻

■看護学科

本学ホームページへはこちらのQRコードからアクセスしてください。

〒640-8392 和歌山市中之島 2252
☎ 073-494-5000



2023年度入試 出願受付中!

キッズ体操教室

マット運動を中心に鉄棒・跳び箱などを利用して、楽しみながら柔軟性や敏捷性・平衡感覚などを段階的に無理なく身に着けます。スポーツにおいて、また集団において必要な約束ごとやマナーなども一緒に学びます。



開催日 月・水・木・金・土

時間 月・水・木・金:15:15~16:15 土:9:15~10:15

場所 和歌山ビッグウエーブ サブアリーナ

参加料 10回9,000円(予定)

対象 年少児~年長児

講師 財団職員(スポーツ指導者)

お問い合わせ先 和歌山ビッグウエーブ
TEL:073-433-0035

教 ピックアップ

こちらに記載の教室はすべて
各教室お問い合わせ先

ジュニア体操教室

マット運動を中心に鉄棒・跳び箱など段階的課題にチャレンジすることで継続して練習を行います。出来ないことが出来た喜びを体験することで努力の大切さとスポーツ・集団において必要な約束ごとやマナーなども一緒に学びます。

開催日 月・水・木・金・土

時間 月・水・木・金:16:30~17:30
(水のみ16:45~17:45も開催)
土:10:30~11:30

場所 和歌山ビッグウエーブ サブアリーナ



参加料 10回9,000円(予定)

対象 小中学生

講師 財団職員(スポーツ指導者)

お問い合わせ先 和歌山ビッグウエーブ TEL:073-433-0035

ヨガ

体のコア(芯)のバランスを整え、体のゆがみや腰痛等を改善します。初めての方でも気軽に参加いただける内容で、幅広い年齢層の方の体力づくりをお手伝いします。



開催日 月曜日

時間 ①18:45~20:00 ②20:05~21:20

場所 和歌山ビッグ愛 6階スポンシルーム

参加料 10回10,600円

対象 一般

講師 横山 彰乃先生

お問い合わせ先 和歌山ビッグ愛 TEL:073-435-5200



KYORITZ
Live Communications

株式会社大阪共立
和歌山営業所

音響・照明・舞台・映像の総合商社
各種イベントのご相談は全国展開をしている当社まで

和歌山県和歌山市新生町2 1 6

tel/073-426-1723

EXTERIOR

TONOSAKI

殿崎 光仁

〒640-8463 和歌山市楠見中176-13

TEL 090-1132-9196

室 アップ

無料体験受付中です。
までご連絡下さい。

ダンス&ストレッチ

壁やタオルを使った気持ちの良いストレッチの後に、音楽をかけながらシンプルなダンスで汗を流します。
後半はマッサージボールやストレッチポールといった用具を使い身体の癖や歪みをほぐし、最後はスッキリ姿勢改善を目指していきます。
膝や腰、肩に不調のある方でも無理なく楽しく続けられており、実際にその効果を感じていただいています。無料体験も実施していますので、体験してみませんか？



開催日 水曜日
時間 10:00~11:00
場所 西松江緑地体育館 大会議室
参加料 6回5,400円

対象 50歳以上女性 **講師** 室川 佐代子先生
備考 汗を拭くタオル、室内シューズ、飲料水を持ち込み、動きやすい服装で来館をお願いします。

お問い合わせ先 河西緩衝緑地 管理事務所 TEL:073-451-8355

アルテリーヴォ和歌山サッカー教室①・②



アルテリーヴォ和歌山の選手・コーチを講師に迎え、サッカーを通じて体を動かす楽しさや心地よさを体感することで、心身の成長を目指すサッカー教室を開催します。

開催日 月曜日
時間 ①17:30~18:30 ②18:45~19:45
場所 和歌山県立体育館
参加料 10回12,000円
対象 ①年中児~小学2年生 ②小学3年生~小学6年生
講師 アルテリーヴォ和歌山(選手・コーチ)
お問い合わせ先 和歌山県立体育館 TEL:073-422-4108

スポーツウエルネス吹矢



誰でも気軽に出来る生涯スポーツです。指導員が親切丁寧に指導いたします。
正しい呼吸法で筒から吹いた1本の矢が的的中したときの爽快感と満足感を味わうなど、吹矢の楽しさや喜びを体験しませんか。
初めての方は無料体験ができます。ご参加お待ちしております。

開催日 火曜日
時間 14:00~16:00
場所 和歌山県立武道館 武道場
参加料 8回7,200円

対象 一般の方
講師 辻 久美子先生
(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員

お問い合わせ先 和歌山県立武道館 TEL:073-444-6340

ビル総合管理業として、清掃・警備等で地域に貢献します

■清掃管理業務 ■警備保障業務 ■設備運転保守管理 ■害虫駆除 ■ホテル関連管理業務
■産業廃棄物収集運搬業務 ■事業系一般廃棄物収集運搬業務 ■マットレンタル業務



本社 【住所】和歌山市三番丁54番住所 【営業時間】 9:00~18:00 休業日 土日祝
【電話】073-425-0111 【FAX】073-425-0122 【HP】cleantec8.co.jp

和歌山県立体育館卓球大会



和歌山県立体育館の利用団体間の交流と各自の技術向上を目的としたダブルスの卓球大会です。オープンクラスと初級クラスでレベル分けをしているので、初級者の方でも楽しく参加できます。

- 開催日** 1月7日(土) ※お申し込みは12月23日(金)まで
- 時間** 受付開始 9:00～ 試合開始 9:30～
- 場所** 和歌山県立体育館 **参加料** ペアで1,800円
- 対象** 誰でも参加できます
- お問い合わせ先** 和歌山県立体育館
TEL:073-422-4108

夜の月いちヨガ



平日は仕事や家事で時間を作るのは難しい……
そんなあなたにおすすめします！
心も身体もリフレッシュしましょう！

- 開催日** 1月7日、2月4日、3月4日 (いずれも土曜)
- 時間** 19:00～20:00
- 場所** 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム
- 参加料** 各回1,200円 **定員** 各回22名
- 対象** 一般 **講師** 井田 真美先生
- お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛
TEL:073-435-5200

スッキリのびのび健康体操



簡単でやさしい健康体操を行います。
膝や腰に負担をかけず運動不足を解消しましょう。

- 開催日** 1月20日、2月17日、3月17日 (いずれも金曜)
- 時間** 13:30～14:30
- 場所** 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム
- 参加料** 各回1,000円 **定員** 各回20名
- 対象** 一般 **講師** 三宅 令子先生
- お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛
TEL:073-435-5200

フラワーアレンジメント (桃の節句)

桃の節句に向けて、オアシス(吸水性のあるスポンジ)に季節に合った草花を飾りつけ、フラワーアレンジメントを作ります。完成した作品をお部屋に置いて、一足先に春を迎える準備をしてみませんか？



※イラストはイメージです

- 開催日** 2月5日(日)
- 時間** 10:00～12:00
- 場所** 西松江緑地体育館 中会議室A・B
- 参加料** 3,000円
- 定員** 15名 1月22日(日)13時から受付開始
- 対象** 一般 **講師** 川崎 ゆか先生
- お問い合わせ先** 河西緩衝緑地 管理事務所
TEL:073-451-8355

最新情報は、ホームページをご覧ください。http://www.wakayamasposhin.or.jp/
新型コロナウイルス感染症の状況によっては、イベントの延期・中止の場合がございます。



環境緑化でまちづくり、
より美しい県土創造を推進する
「まちのみどり」のプロ集団

特定非営利活動法人

和歌山県造園緑化技術センター

〒640-8064 和歌山市東町寅丁2-53 造園会館内
TEL:073-433-3088 FAX:073-433-9173

水と環境を専門とするエンジニアリング会社



〒640-8425
和歌山市松江北5丁目1番28号
TEL 073-454-3255
Fax 073-452-7966

「水」のことならお任せ下さい！

「リフォーム」のことは
岩出支店へ



PanasonicリフォームClub
株式会社サニコン 岩出支店
〒640-8425 和歌山県和歌山市松江北5丁目1番28号
TEL:073-454-3255 FAX:073-452-7966

冬のイベント案内

バランスボールエクササイズ

フィットネス・ストレッチ・ピラティス・ヨガ・トレーニング、これらがバランス良く盛り込まれた充実の45分クラスです!!
体幹強化、体力アップ、姿勢改善、腰痛改善やストレス発散、身体と心のリフレッシュにもおすすめです。



- 開催日** 1月12日・26日、2月9日・16日、3月9日・23日
(いずれも木曜)
- 時間** 10:00~10:45
- 場所** 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム
- 参加料** 各回1,000円 **定員** 各回10名
- 対象** 一般 **講師** 柴本 佳菜先生
- お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛
TEL:073-435-5200

月いちヨガ



初めての人も安心して参加できる、ゆったりとしたヨガを行います。
毎週教室に通うのが難しい方や、仕事や家事などで忙しい方も、月いちヨガでリフレッシュしましょう。

- 開催日** 1月15日、2月19日、3月12日(いずれも日曜)
- 時間** 10:00~11:00
- 場所** 和歌山ビッグ愛 6階スポシムルーム
- 参加料** 各回1,200円 **定員** 各回22名
- 対象** 一般 **講師** 井田 真美先生
- お問い合わせ先** 和歌山ビッグ愛
TEL:073-435-5200

馬とのふれあい体験会

和歌山唯一の乗馬クラブ『ライディングクラブ グリーンオアシス』の協力により、普段では触れ合うことのないポニーやサラブレッドを身近に感じ、親子一緒に乗馬体験ができるイベントです。



- 開催日** 3月12日(日)※雨天の場合は3月19日(日)
- 時間** 10:00~12:00
- ※雨天の判断は3月11日の夕方までに判断します。
新型コロナウイルスによる中止も含め、開催の有無については河西緩衝緑地HPをご確認ください。
- 場所** 河西緩衝緑地 松江緑地多目的運動広場
- 参加料**(引き馬体験乗馬料) ・大人800円 ・小学生500円
- ※幼児以下は無料ですが、一人乗りはできません。
必ず大人の方(有料)がご同乗ください。
- 協力** ライディングクラブ グリーンオアシス
- お問い合わせ先** 河西緩衝緑地 管理事務所
TEL:073-451-8355

桜ピラティス

桜の開花時期に屋外でピラティスを行うイベントです。西松江緑地サッカー場を囲む桜の花を楽しみながら、広大な敷地でのびのびとピラティスを堪能していただけます。

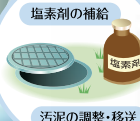


- 開催日** 3月28日(火)
- 時間** 13:30~14:30
- 場所** 河西緩衝緑地 サッカー場
※雨天時「西松江緑地体育館 会議室」
- 参加料** 500円
- 定員** 20名 3月14日(火)13時から受付開始
- 対象** 一般 **講師** 峪 紀子先生
- お問い合わせ先** 河西緩衝緑地 管理事務所
TEL:073-451-8355

浄化槽維持管理・貯水槽清掃の事なら私たちにお任せください。



プロワーモーター
浄化槽内の機器点検



塩素剤の補給
汚泥の調整・移送



資源環境のループを構築し
地域と友に歩む水再生企業となる



お問合せ TEL.073-452-9356 www.vioce.jp ヴァイオス (検索)
〒640-0112 和歌山市西庄295-9

スポンSNSで最新情報をGET!



公益財団法人和歌山県スポーツ振興財団
(@wakayamasposhin) /
Instagram



県民交流プラザ 和歌山ビッグ愛
(@bigai_1127) /
Instagram



河西緩衝緑地
(@KaseiGreen) /
Twitter



アッパーライトを 活用したライトアップで 様々な活動をPR!

和歌山ビッグホールでは「アッパーライト」を活用し、様々な活動に協力しています。9月に「公益社団法人 認知症の人と家族の会和歌山県支部」による認知症の理解を深める「オレンジライトアップ」、10月は「和歌山県福祉保健部健康局薬務課」による臓器移植の理解を深める「グリーンライトアップ」、11月は「和歌山県環境生活部県民局青少年・男女共同参画課」による「女性に対する暴力をなくす運動」のため「パープルライトアップ」を実施しました。



和歌山ビッグ愛ではお正月には門松、七夕には笹飾りなど、そのシーズンに応じた飾りつけを実施しています。

11月からのクリスマスシーズンには1階ロビーにリース・イルミネーション・ツリーを設置しました。



財団各施設のスポーツ教室・イベントをすべて紹介

スポーツ教室・イベント案内

SPOSHINはWEBサイトでも公開中

<http://www.wakayamasposhin.or.jp>

バックナンバーも
公開しています!!

Facebookも
人気です!

和歌山県スポーツ振興財団

検索