

# 多世代で集う地域交流スペース ミクスチャーハウスえんだより



## 暑中お見舞い申し上げます！

予想通り猛暑の今夏です。皆さん夏バテはされてませんか。栄養を摂り(たんぱく質を摂る)よい睡眠をとり、熱中症にならない体づくりを心がけましょう。参議院選挙が終わりました。投票率が上がってよかったです。政治が期待を裏切らないで今後の選挙が高い投票率を維持できるよう政治家も国民もこれからの日本のあり方に関心を持ち続けたいです。話は全く逸れますが、先日テレビでの情報を提供しますね。



豚肉は「脂が多くて太る」というイメージがあるかもしれませんが、実はダイエットに役立つ栄養素が豊富に含まれています。番組では、以下のようなポイントが紹介されました。

**🍖 豚肉がダイエットに効果的な理由**  
 ビタミンB1が豊富: 糖質の代謝を促進し、エネルギーに変える働きがある。特にヒレ肉にはウナギの約1.8倍のビタミンB1が含まれている。

**L-カルニチンによる脂肪燃焼:** 脂肪をエネルギーに変えるサポートをする成分。運動と併用することで効果が高まる。

**糖質が少ない:** 豚肉自体の糖質は非常に少なく、ダイエット中でも安心して食べられる。

**アラキドン酸による満腹感:** 満腹感や幸福感を与える作用があり、食べ過ぎを防ぐ。

**🍖 ダイエットにおすすめの部位**

部位	カロリー(100g)	特徴
ヒレ肉	約130kcal	低脂質・高タンパク・B1豊富
モモ肉	約171kcal	脂質控えめで食べ応えあり
バラ肉	約366kcal	脂質が多くダイエットには不向き

**🌱 効果的な食べ方の工夫**

野菜と一緒に食べる(ベジファースト)

食前に高カカオチョコレートを一口

アリシン(ニンニク・玉ねぎ)と一緒に調理

食物繊維を多く含む食材と組み合わせる

就寝前3時間は食べない

1食あたりの豚肉摂取量は約100gが目安

TV朝日  
 ‘モーニングショー’より

お勧め・・・豚肉  
 実は、ダイエットに役立つ栄養素が豊富！！



## ほっと一息

ゴッホ展～家族がつないだ画家の夢～

会期: 2025. 7. 5～8. 31 会場: 大阪市立美術館  
 2025. 9. 12. ～12. 21 東京都美術館  
 2026. 1. 3～3. 23 愛知県美術館

ゴッホを支えた弟テオでしたが、ゴッホの死後すぐに亡くなりました。その妻がコレクションを管理し、息子とともに財団を設立し美術館の開館に尽力します。家族が受け継いできたゴッホの作品に家族の思いとともに触れてみたいものです。



# みなさんが楽しく集い、お元気でられますように・・・

ミクスチャーハウスえんでは、地域交流スペースを設け、会員制による中高年の仲間づくり・生きがいづくりの場をご提供します。行政の枠を超えて、子どもさんから高齢者まで利用できるように考えています。スタッフ共々お待ちしております。どうぞご利用ください。

2025

## 8月

日	月	火	水	木	金	土
					1 健康麻雀③	2
3	4 □音楽 健康麻雀④	5	6 健康麻雀②	7 ●健康体操	8 健康麻雀③	9
10	11	12	13 健康麻雀②	14	15	16
17	18 健康麻雀④	19	20 健康麻雀②	21 ●健康体操	22 健康麻雀③	23
24/31	25 □音楽 健康麻雀④	26	27 健康麻雀②	28 ●健康体操	29	30

◎健康麻雀①(13:00~16:00) ◎健康麻雀②(13:00~16:00)  
●健康体操(10:30~11:30) ◎健康麻雀③(13:00~16:00)  
□音楽(10:40~11:40) ◎健康麻雀④(13:00~15:30)

## INFORMATIONS

『会員になってサークルに参加しませんか?』

対象者：大人ならどなたでも。地域も問いません。  
お一人で来られる方。

会費：月々1,000円(小学生は会費無料)

まとめて年会費納入で¥10,000

入会金：1,000円

※講座によっては別途費用がかかる場合もあります。ご確認ください。



『スマイルゆいと地域づくり』

募集中・・・

各種講座の指導者も募集しています。

「楽器の指導」「絵手紙」など、腕に覚えのある方、ぜひご参加下さい。



お問い合わせ・主催

大分市敷戸西町1-3 有限会社 スマイルゆい (古村まで)

TEL : 090-7396-2632 FAX : 097-504-7848

E-mail : furumura@wonder.ocn.ne.jp

