

管理栄養士 だより

おうち時間が増えた今、食事や運動がおろそかになっていませんか？
健康に過ごすには、毎日のバランスの良い食事や運動が基本です。
今回はおうちで出来る手軽なレシピと運動を紹介します。

おいしく！楽しく！免疫力UP！～お家で手軽に発酵食品をとろう～
発酵食品は腸内環境を改善し免疫力UPにつながります！



塩麴を使った
レシピ

塩麴のいいところ♪

・肉や魚をやわらかくする・野菜に味が染み込みやすくなりうまみが増す・塩分量が塩の1/4

塩麴肉じゃが

材料〔4人分〕

- ・豚薄切り 400g
- ・生塩麴 大さじ2
- ・たまねぎ 1個
- ・人参 1/2本
- ・じゃがいも 4個
- ・しらたき 200g
- A { だし汁 400ml
- 生塩麴 大さじ3
- ・サラダ油 適量
- ・万能ねぎ お好みで



塩麴レアチーズケーキ

材料〔4人分〕

- ・ビスケット 6枚
- ・バター 18g
- A { クリームチーズ 200g
(事前に柔らかくしておく)
- 無脂肪ヨーグルト 200g
(3時間ほど水切りしておく)
- 砂糖 55g
- レモン汁 小さじ1
- 生塩麴 小さじ1と1/2



作り方

- ① 豚肉に生塩麴をつけて15分程度置いておく
- ② しらたきをさっとゆで、一口大に切る
- ③ 野菜を一口大に切る
- ④ 油をひいた鍋で1を炒め、色が変わったら2と3とAを入れ20分程度煮る
- ⑤ ねぎをのせたら完成

作り方

- ① 袋にビスケットと柔らかくしたバターを入れてつぶし、写真のような小さめのカップ等の下に敷き詰める
- ② Aを混ぜる
- ③ 1の容器に2を入れる
- ④ 冷蔵庫で冷やしたら完成

味噌を使ったレシピ

きのこみそ

材料〔4人分〕

- ・しめじ 1袋
- ・しいたけ 6個
- ・まいたけ 1袋
- ・えのき 1袋
- ・しょうがチューブ 2cm
- ・ごま油 大さじ1
- ・酒 大さじ2
- ・みりん 大さじ2
- ・合わせみそ 大さじ3



作り方

- ① きのこを食べやすい大きさに切る
- ② フライパンでごま油としょうがを熱し、きのこ調味料を入れて水分がなくなるまで炒めたら完成

管理栄養士からのアドバイス

主食、主菜、副菜とバランス以外にも色を意識することで、自然と栄養のバランスも良くなります。

今回紹介した発酵食品も取り入れてより充実した食生活にして下さい。

本店と薬大前店には、管理栄養士が常駐しており栄養相談もしています。

食事の事や生活習慣でのお困り事など、処方箋がなくてもお受けしますので、気軽にお声かけください。





おうちでできる 運動と筋肉トレーニング

ポイント 呼吸はしっかりと
行いながらゆっくりと
ストレッチしましょう

ストレッチ編



(1) 太ももの裏のストレッチ

椅子にかけて、足をやや伸ばした状態で体を前屈し、つま先を挙げた状態で20秒キープする。次につま先を下げた状態で20秒キープする。反対の足も同じようにする。

両足各3セット



両足各3セット

(2) 太ももの前のストレッチ

横向きに椅子にかけて片足の膝を軽く曲げた状態で後ろに引き、おへそを前に突き出すように太ももを伸ばして20秒キープする。反対の足も同じようにする。



(3) ふくらはぎのストレッチ

椅子の背もたれを持って立ち、膝を伸ばした状態で片足を後ろに引き、体を前に傾けながら伸ばして20秒キープする。反対の足も同じようにする。

両足各3セット

筋力アップエクササイズ編



(1) 太ももの筋力トレーニング(初級)

椅子にかけて膝をある程度伸ばしたまま片足ずつ5秒かけて上げて、5秒かけて下ろす。反対の足も同じようにする。

両足各3セット

(2) 足の筋力トレーニング

足の付け根から足全体を動かしながら、つま先で文字を書く。ひらがなを5文字くらいからはじめ、段階的に文字数を増やす。例「のやま はなこ」などご自分の名前でもいいですね。反対の足も同じようにする。



ポイント

できるだけ、大きく、ゆっくりと動かし「の~~~~っや~~~~つま~~~~っ」と大きな声を出しながらすると効果的です

株式会社クリニコ・森永乳業株式会社 発行 フレイル・サルコペニア 予防のための食事と運動 参照

いずれも安定性のある椅子を使って、十分注意して実施して下さい



みやこ薬局

<https://www.miyako-ph.co.jp>

本店・山科店・薬大前店・マツヤスーパー店・北山店・紫竹店・大宮店・桂店