

ちょっとした空き時間にできる!

おすすめエクササイズ

from ふじみパワーアップ体操

ふじみパワーアップ体操は、健康長寿に必要な足腰の筋力やバランス能力の向上に効果的な体操です。週3回以上を目標に取り組んでみましょう。右記コードから動画を見ることができます。

膝伸ばし

【8秒×左右5回を2セット】



効果 大腿四頭筋・前脛骨筋の筋力アップ
下腿三頭筋のストレッチ
ハムストリング



足踏み&腕ふり

【8歩×4回を2セット】

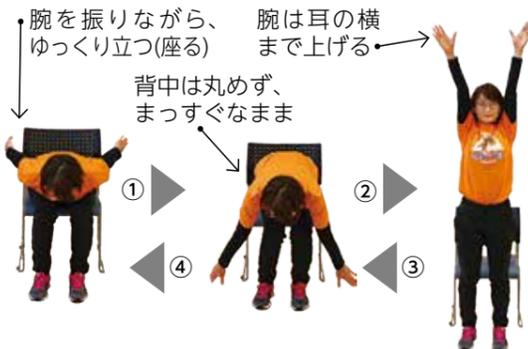


効果 腸腰筋・腹筋の筋力アップ



椅子を使って立つ・座る

【4秒かけて立つ→4秒かけて座る×4回を2セット】



効果 大腿四頭筋・大殿筋の筋力強化
動的立位バランス能力の向上



対角背筋運動

【8秒静止×交互4回×2セット】



効果 背筋・大殿筋の筋力強化
腹筋・腸腰筋のストレッチ
立位バランス能力の向上



6月の緊急時の産婦人科医(9:00～17:00)

当番医	電話番号
7日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
14日(日) にしじまクリニック(富士見市)	049-262-0600
21日(日) 恵愛病院(富士見市)	049-252-2121
28日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111

6月の緊急時の外科医(9:00～16:00)

当番医	電話番号
7日(日) 三浦病院(富士見市)	049-254-7111
14日(日) 上福岡総合病院(ふじみ野市)	049-266-0111
21日(日) 三芳野第2病院(ふじみ野市)	049-261-0502
28日(日) 上福岡駅前クリニック(ふじみ野市)	049-256-5600

今月号の健康ガイドは、新型コロナウイルス感染症の影響で、例月とは異なる形となりました。健康に関する事業や検(健)診などについてはお問い合わせください。

おうちごはん応援!

簡単☆缶詰めレシピ

右記コードから、おうちで健康的に過ごす習慣のポイントをお知らせしています。

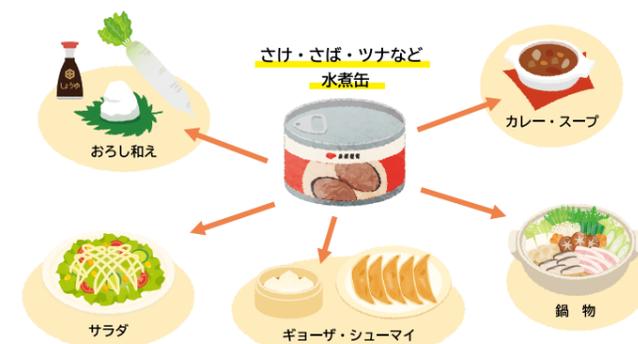


缶詰は種類にもよりますが、次のような特徴があります。

- 安価
- 下ごしらえいらず
- 長期保存が可能

また、缶詰はほかの食材と合わせたり、ひと手間加えるとさらにおいしくなり、右記のようにさまざまな料理にも応用できます。簡単な缶詰レシピを紹介します。

※缶の種類やメーカーによって塩分量が変わります。



さば缶のホイル焼き

- エネルギー：169kcal
- 塩分：1.0g程度(1人分)



材料(2人分)

- さばの水煮缶…1缶
- ミニトマト…6個
- えのきだけ…1袋(100g)
- 万能ねぎ…4本
- レモン…1/4個(40g)
- 白こしょう…適量
- ポン酢しょうゆ…小さじ2

- ①ミニトマトはヘタをとる。えのきだけは石づきを落とし、半分に切ってほぐす。さばは水気を切る。
- ②レモンは薄切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ③ホイルに①を並べ、レモンの薄切りをのせる。白こしょうを全体にふり、しっかり包む。
- ④③を魚焼きグリルに入れ中火で10分焼く。
- ⑤器に盛り、万能ねぎをちらし、ポン酢しょうゆをかける。

~MEMO~

- さばやさけなどの魚は、抗酸化作用があるため、動脈硬化の予防になります。
- 水煮缶は味付き缶と比べて減塩となっており、素材の旨味もあるため血压が気になる方にオススメです。さらにトマトの旨味加わるため、塩分が少なくてもおいしく食べられます。

季節野菜と味付き缶の煮物

- エネルギー：92kcal
- 塩分：0.5g程度(1人分)



材料(2人分)

- 魚味付き缶…1缶
- 酒…適宜(大さじ2程度)
- 大根…5cm

- ①大根をいちょう切りにし、耐熱容器に入れる。
- ②①に酒(大さじ1程度)をふり、ラップをしてレンジで加熱する(600W・3分)。
- ③味付き缶を②に汁ごと入れ、缶に残っている汁と酒(大さじ1程度)を合わせて②に混ぜ、ラップをしてレンジで加熱する(600W・3分)。

~MEMO~

- 味付き缶をそのまま使うことで、簡単に煮物ができます。
- 味付き缶は、さばの味噌煮・イカのしょうゆ煮など何でもOKです。
- 汁を使い切ることで、さらにおいしく食べられます。また、酒を使うことで魚の臭みが取れます。



味付き缶と野菜類は、お好みでいろいろな組み合わせをお試しください!