长田内科だより

春号

No.13

《こんな料理はいかがですか?》

《お知らせ》

【休診日】

4月26日(金) 午後 27日(土)

*院長学会のため、 休診させて頂きます。 宜しくお願い致します。

社会保険の特定健診承ります。平成25年度の受診券を お持ち下さい。

平角城川	掩		A. A.
成 2 4 年 2	- 14		in (1
8月子	法	* +	初蝶の
华	C	7	0
行うぶ	2		4:
舞台い	3		200 100 M
米	0		£

E

ささみとわかめ、三つ葉の酢浸し

材料	Ø	分量(一人分)
鶏	ささみ	40g
酒		小さじ 1/2
われ	かめ(戻して)	30g
\equiv	つ葉	15g
(だし汁	小さじ1
لم	しょうゆ	小さじ2/3
^)	酢	小さじ 1/2
	砂糖	ひとつまみ
白	ゴマ	少々

【作り方】

①ささみは筋を除いて耐熱皿におき、酒をふってラップをかけ、電子レンジ500wで1分30秒加熱する。冷めるまで置いてからラップをはずして取り出し、手で大きめに割く。

- ②わかめは湯をさっとかけて水気をきり、一口大に切る。
- ③三つ葉は熱湯に入れて、色が鮮やかになったら冷水にとり、3cmに切る。
- ④1~3を混ぜて器に盛り、Aの材料を混ぜてかけ、ゴマをふる。

53kcal で低力 ロリーです。 塩分も0.7gと 小なめ!



メタボの次はロコモ

《健康》

ロコモティブシンドローム。てご存知ですか?

骨や筋肉、関節、神経などの運動器が衰えて、「立つ」「歩く」といった動作が困難になり、寝たきりになってしまうこと、またはその危険性が高い状態のことです。

「チェックしてみましょう!

- 口片足立ちで靴下がはけない
- 口階段を上るのに手すりが必要
- □15分くらい続けて歩けない
- □家のやや重い仕事が困難 (掃除機や布団の上げ下ろしなど)
- 口家でつまずいたり滑ったりする
- □横断歩道を青信号で渡りきれない
- □2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難 (1Lの牛乳パック2個程度)

対処法は 次回紹介 します

《季節の花々》

【アネモネ】

キンポウゲ科 原産地:地中海沿岸

名前は、「風」を意味するアネモスに由来し、風通しの良いところを好むことから名付けられました。



1つでも当てはまるとロコモティブシンドロームかも!