

組合員募集中



平和への思いを
食事にかけて

PEACE OF MIND

老人保
健施設
みぬま

簡単レシピと効率よく

運動を行う方法

自宅で簡単に出来る筋トレ

正しいスクワット方法



《スクワットの効果》

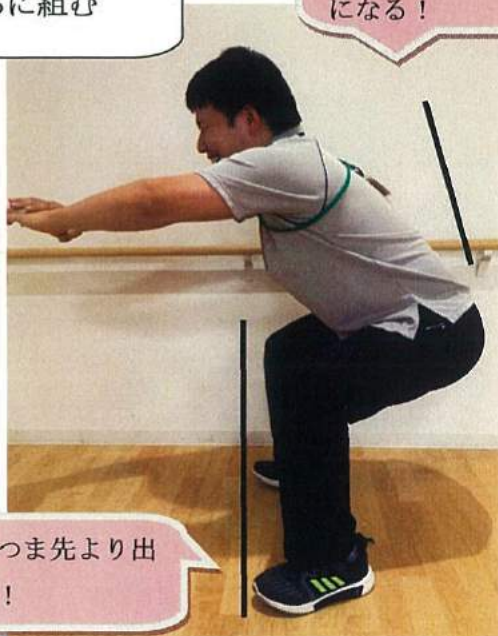
- ・人間にとって一番筋肉量の多い太ももを鍛えることで、
身体全体の代謝が上がる
- ・腹がへっこむ(腹筋がつく)
- ・猫背・肩こりの解消(腹筋、背筋がつくから姿勢が良くなる)
- ・腰痛予防

1日、5回から自分に合った回数から始めよう。

①足を肩幅より広く広げ、つま先はやや外側へ

②手は前に組むか
頭の後ろに組む

背筋が伸び、胸を張ら
ないと逆に腰痛の原因
になる！



膝がつま先より出
ない！

③息を吐きながら、空気イスに座る
ようにお尻を後ろに下げる。
(1, 2, 3, 4, 5ぐらい)
下がれば下がるほど効果がある。

④息を吸いながら、元に戻る。
(1, 2, 3, 4, 5ぐらい)

台所で気軽に出来るスクワットもあります。

家事の合間のちょっとした時間でやってみませんか。

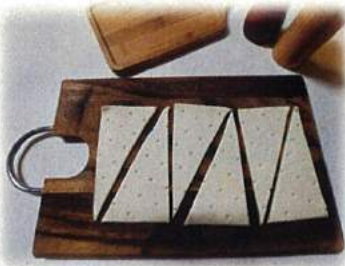


簡単パン作り

(子どもと一緒に楽しめるパン おやつ お惣菜パン)



簡単にパンをつくろう。パンを作るのに時間がかかるのは、生地をつくることです。今回紹介するパンのレシピは、市販のパイシート使い、誰でも簡単にパンを作ることが出来ます。パンの具材を変えることで色々なパンを楽しむことが出来ます。



★パイシート★

- ・お好みの大きさに三角に切ります。
- ・チョコやソーセージを巻く。
- ・卵の黄身を上に塗ると焼き色がきれいに付きます。



★オーブントースターでこんがりきつね色★(オーブンレンジでもOK)

180度 5分パイシートが膨らみ、焼き色が付いたら出来上がり。少し焼き過ぎてもOK。サクサクのパンの出来上がり。



野菜を食べていますか？

脳や体を動かすエネルギー源となるごはんやパン、麺類、そして体をつくるもととなる肉や魚、卵、大豆製品、乳製品等は普段の食事では食べられていると思います。しかし、野菜やきのこ、海藻はどうでしょうか？

ここでは、野菜の働きの一部を紹介します。

○**高血圧の予防**…カリウムが多く含まれ、血圧を上げないように調節している。

特に多く含む食品：ほうれん草・里芋・アボカド・刻み昆布等

○**抗酸化作用**…細胞や血管の老化を防ぐビタミンC、Eやポリフェノールが多い。

特に多く含む食品：ブロッコリー・じゃがいも・モロヘイヤ・かぼちゃ等

○**便秘予防**…食物繊維が多い。便のかさを増し、腸を刺激し排出しやすくする。

特に多く含む食品：ごぼう・にんじん・きのこ・海藻等

○**肥満予防**…野菜をしっかり噛んで食べることにより満腹感を味わえる。

健康を維持するためには、バランスよく食べることが大切です。お肉ばかりやパンだけにならないように、野菜を食べるように心がけましょう。普段食べる味噌汁やスープに野菜をたっぷり入れてもいいですし、サラダなど生で食べられるのも野菜の魅力の1つです。旬の野菜には栄養が豊富なので、スーパーで探してみるのも楽しいですね。病気を予防し、健康で生活するために、野菜を意識して食べるようにしましょう。

