

令和7年3月14日 健康講座開催！

今回は6月20日
参加費1,000円
健康管理センターまで
事前予約してください。

食べて治して、ハッピーライフ を開催しました。

テーマ：電子レンジで簡単調理メニュー

調理実習

電子レンジを使って調理すると

- ①火を使わないから簡単&安全 火加減の調整が不要で、目を離しても調理可能
- ②油が少なくすすむからヘルシー 調理油も少なく済むのでエネルギーダウンが可能
- ③洗い物が少ない 耐熱ボウルや耐熱皿で調理し、そのまま食卓へ
- ④調理の同時進行で効率アップ レンジで調理しながらお鍋でもう一品。調理の時短に。

電子レンジを上手に活用するために

適切な容器を使用し、食材の入れ方、加熱時間に注意して調理をしましょう。

今回のメニュー



- ・ご飯
- ・水菜の肉巻き
- ・じゃが芋のレンジ煮
- ・菜の花の辛し和え
- ・黒蜜きなこプリン

ミニ講話

隙間時間におススメ活動量を増やすコツ提案！

- 1 早歩き・・・歩くときは早歩きで、運動強度が上がるよう心がけましょう。腕は後ろに振り、背中に刺激を。
- 2 階段を使う・・・下半身の筋トレになりますが、無理はしない事。膝が悪い時は下りは負担が大きいので上りのみでも良いです。
- 3 出来るだけ立つ・・・座位時より多くの筋肉を使うことができます。お腹をへこませ、お尻を寄せるような姿勢で力を入れます。
- 4 食後の散歩・・・食後の運動は血糖値を下げる効果があります。血糖値が一番上がりやすい食後約1時間後に合わせて15分程度の散歩を。
- 5 靴は座って履く・・・しゃがんで立つ動作は下半身の筋力維持、膝関節、足関節の柔軟性維持にとっても重要です。
- 6 交互の腕で掃除機・・・利き手だけではなく、反対の手も使うことで、筋肉を使うバランスが良くなります。
- 7 窓ふき&雑巾がけ・・・肩甲骨を動かす良い運動になります。
- 8 整理整頓・・・何でも手の届く所に置かず、場所を決めて使ったものは元に戻しましょう。
- 9 良い姿勢を意識・・・天井から頭を引っ張られている感覚で座りましょう。