

いきいき通信

2024
4月号

骨を守る・強くする

【食事と運動】

ビタミンDを多く含む
しいたけ

厚揚げと小松菜、 しいたけのチャンプルー

材料/2人分

- 厚揚げ・1枚(300g)
- 小松菜・100g
- しいたけ・1パック(100g)
- 豚こま切れ肉・50g
- サラダ油・大さじ1
- 塩・小さじ1/5
- しょうゆ・小さじ2

作り方

- 1 厚揚げは7mm厚さに切る。
小松菜は4cm長さに切る。
しいたけはほぐす。
- 2 フライパンにサラダ油1/2を熱し、
豚肉をいためとり出す。
- 3 同じフライパンに残りの油を入れ
厚揚げを焼きつけ、小松菜、
しいたけを加えていため、塩を
ふって調味する。
- 4 豚肉を戻し入れて混ぜ合わせ、
しょうゆを加えて味をととのえる。

カルシウムを多く含む
厚揚げ 小松菜 練りごま

ビタミンKを多く含む
小松菜 わかめ

わかめの ごま風味スープ

材料/2人分

- 塩蔵わかめ・20g
- 小ねぎ・30g
- 顆粒鶏ガラだし・小さじ1
- 水・350ml
- 練りごま・小さじ2
- 塩・少量

作り方

- 1 わかめは洗って水につけてもどし、
水けを絞って食べやすく切る。
小ねぎは1cm幅に切る。
- 2 なべに顆粒鶏ガラだしと水を入れて
煮立て、1を入れて火が通ったら練り
ごまを加えて混ぜ、塩で味をととのえる。

1食分
カルシウム
533mg

◎運動は過重負荷のかかる タイプがおすすめ

日光の下、足で地面を踏みしめながらのウォーキングが理想ですが、
かかと落とし、片足立ちやスクワットなど室内でできるロコトレもOK。

バランス能力をつける 「片脚立」



左右1分間ずつ、1日3回行いましょう

下肢筋力をつける 「スクワット」



深呼吸をするペースで、5~6回
繰り返します。1日3回行いましょう

出典：ロコモ チャレンジ！推進協議会ホームページ「ロコトレ」 (<https://locomo-joa.jp/check/locotre/>)

いき内科クリニック