



～お知らせ～

令和2年5月1日作成・発行

「運動をしないとね」「体を動かさないと…」やったほうがいいのはわかっているけど、そんなには動けない。
 体力が低下していたり、要介護状態になったご高齢の方は、ちょっとした運動がなかなかできないものです。
 そんな方のために、今回は座ってできる運動をご紹介します。ぜひご高齢のご家族と一緒にやってみてください。

◆グーパー運動

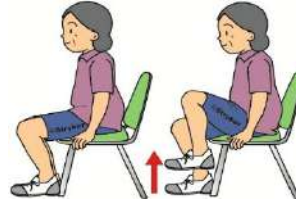
両手を伸ばした状態で、グーパーグーパーと繰り返します。指関節の可動域と、握力の維持が期待できます。



また、腕を前に伸ばしたまま行うと、腕をあげるための筋肉も鍛えることができます。

◆もも上げ運動

片脚ずつ、交互にもも上げを行います。もも挙げをすることで腸腰筋（ちょうようきん）と呼ばれる、背骨と股関節をつなげる筋肉を強化することができます。両足を一緒に持ち上げると腹筋の強化にもなりますので、余力がある方は行ってみましょう。



◆◆OTC紹介◆◆ 【もちり麦】

OTCとは、医師の処方せんがなくても薬局・薬店で購入できる一般用医薬品・商品の事です。取り寄せて欲しいOTCがあれば、ご相談下さい♪

◆今日もおいしい麦ごはん♪

厳選されたもち性大麦100%を食べやすく加工し、使いやすく包装した精麦食品です。白米の22倍もの食物繊維があなたの健康をサポートします。



おいしい炊き方

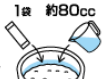
① お米をとぎます

お米をとぎ、通常の水加減にします。



② もちり麦と水を加えます

お米1合(150g)に対し、本品1袋(35g)と水約80ccを加えます。軽くかき混ぜ、30分ほどおいて炊き始めてください。



※もちり麦は洗う必要はありません。
 水の量の目安 お好みで加減してください。
 もちり麦1袋:80cc 2袋:160cc 3袋:240cc

③ 5分長く蒸らします

炊き上がった後、お米だけの場合よりやや長く蒸らし、よく混ぜほぐしてお召し上がりください。



1食(160g)で、約1.8gの食物繊維が取れます。(記載の分量で炊いた場合)



【規格】35g×12袋

【価格】¥500-



◆◆食事療法レシピ◆◆ 【納豆チーズ丼】

1人分の栄養価データ

- ◆エネルギー/521kcal◆
- ◆塩分/2.5g◆

こんな傾向の方にオススメ

- ◆便秘・貧血・花粉症・疲労◆

【材料】(2人分)

- ◆ご飯.....丼2杯分
- ◆納豆.....2パック
- ◆プロセスチーズ.....40g
- ◆かいわれ菜.....50g
- ◆しょうゆ.....大さじ1と1/2
- ◆七味唐辛子.....少々
- ◆刻みのり.....少々

- ①…プロセスチーズは7～8mm角に切り、かいわれ菜は長さを2等分に切る。
- ②…納豆に半量のしょうゆ、七味唐辛子を混ぜ、チーズを加える。
- ③…丼にご飯を盛り②をのせ、まわりにかいわれ菜を盛り、刻みのりを散らす。食べる時に残りのしょうゆをかける。



レシピポイント

ご飯からは炭水化物、納豆とチーズからはたんぱく質がとれます。主食と主菜がそろった丼物なので、野菜がたっぷりの副菜や汁物を組み合わせると、栄養バランスが整います。主食、主菜、副菜がそろうように意識してみましよう。



木城薬局

児湯郡木城町大字高城3848-3
 TEL: 0983-32-2770

※ご意見・ご要望等ありましたら、お気軽にスタッフに声をかけてください♪

<http://satokan.com/>

携帯・スマホからもアクセスOK!

