

【スペイン風オムレツ】



＜材料：1人分＞

卵：2個
 ジャガイモ：1個
 玉ねぎ：1/5個
 トマト：1/2個
 グリンピース：20g
 油：大匙1強
 塩コショウ：少々
 粉チーズ：大匙4
 ※お好みの野菜を入れてもOK！

＜作り方＞

- ①ジャガイモは1cm角に切って下茹でし、水気を切る。玉ねぎはみじん切り、トマトは1cm角に切る。
- ②小さなフライパンに分量の油の半量を熱して玉ねぎをよく炒める。ジャガイモ、トマト、グリンピースを加えて炒め、塩コショウを振って粗熱をとる。
- ③卵は溶きほぐして塩コショウ、②、粉チーズを加えて混ぜる。
- ④フライパンに残りの油を熱し、③を流し入れてひと混ぜする。半熟になったら、蓋をして弱火でじっくり焼く。
- ⑤④を切り分けて盛り付ける。

リンとカルシウムについて

～食事で摂ったカルシウムを無駄にしていますか？～

リンは魚類、乳製品、大豆、肉類など一般的な食品に広く含まれている成分ですが、スナック菓子や清涼飲料水、冷凍食品、加工食品などに多量含まれています。過剰なリンは、吸収を阻害してしまいます。（体内に入ったカルシウムと結合して小腸で吸収されにくくなり、そのまま排泄してしまう。）リンの過剰摂取には気をつけましょう。また、精製された糖を摂りすぎると、食事で摂取したカルシウムの80%近くが体外に排泄されてしまうことがあります。その他にもシュウ酸（ホウレンソウの灰汁）や過剰な食物繊維も吸収阻害物質です。

一緒に副菜もいかがですか？
 カルシウムに着目したメニューです。



ひじき煮



材料

ひじき(戻した状態で)：100g
 大豆の水煮：25g
 にんじん：1/8本
 油揚げ：1/2枚
 ごま油小さじ1/2
 ①しょうゆ：大さじ2
 ①みりん：大さじ1
 ①酒：大さじ1
 ①砂糖：小さじ1/2
 ①顆粒和風だし：小さじ1/4
 ①水：100m

作り方

1. にんじんは皮をむき3cm長さの細切りにします。
2. 鍋でごま油を熱し、人参、大豆、ひじきを入れて中火で炒めます。全体に油が馴染んだら①を入れて汁気がなくなるまで弱火で10分ほど煮ます。

長芋のポタージュ



材料

長いも：50g
 ベーコン：10g
 オリーブ油：小匙1強
 水：1/2カップ
 牛乳：75cc
 固形コンソメ：1/4個
 塩：少々
 こしょう：適宜
 パセリ：適宜

作り方

1. ベーコンを細かく切り、強火でオリーブ油と炒める。
2. 弱火にして、水、固形コンソメ、牛乳を加え、皮をむいた長いもを鍋に直接すりおろして温める。
3. 温まってきたら塩、こしょうで味を調え最後にパセリをそえる。

小松菜としらすの和え物



材料(1人分)

小松菜：60g
 人参：10g
 しらす干し：5g
 いらごま：小匙1/6
 ポン酢：小匙1強
 オリーブオイル：小匙1/2

作り方

1. 人参は短冊切りにして下茹で、小松菜はさっと湯がいて3cm長さに切る。しらす干しは塩分が気になる人は、さっと熱湯をかける
2. ポン酢、オリーブオイルを合わせ、①の野菜、しらす、いらごまを加えて和える

膝 膝痛体操

左右とも10回で1セット、1日3セット

大腿四頭筋訓練

仰向けに寝て、片方の太ももに力を入れて膝をしっかり伸ばします。力を入れたまま、脚を10cmの高さまでゆっくり上げます。そのまま5～10秒間止め、ゆっくり下ろします。左右交互に1セットずつ行います。

太ももに力を入れたまま上げる



よく腰痛体操という本や動画を見かけますが、今回は膝痛体操を紹介したいと思います。居間でできる簡単な動きなので試してみてください。



お知らせ

毎月最終金曜日に健康相談会を実施していましたが、インフルエンザなど感染症予防の観点から冬季の間は中止致します。再開に関しては薬局内の掲示や当薬局のホームページでお知らせいたします。

転載元 ロコモチャレンジ！推進協議会公式HP「ロコモONLINE」



佐賀北薬局