

プロの栄養士さんのおすすめ健康レシピ

社会福祉法人 聖隷保健事業部 営業部
管理栄養士／人間ドック健診情報管理指導士 坂東 知里

厚揚げと揚げ野菜のチリソース

厚揚げと季節の野菜を、中華風に仕上げました。

季節ごとに野菜を変えると、いろいろなバリエーションが楽しめます。

【材料 4人分】

厚揚げ	1枚	A	トマトケチャップ	大さじ4
蓮根	小1個		酒	大さじ2
さつまいも	1本		砂糖	大さじ1
茄子	1本		酢	小さじ1
インゲン	8本		塩	小さじ1/2
白葱	1/2本		鶏ガラスープのもと	小さじ1
生姜	1片		水	3/4カップ
にんにく	1片		片栗粉	小さじ2
			油	小さじ1

【作り方】

1. 厚揚げは2cm角に切る。
2. 蓮根、さつまいも、茄子は厚揚げと同じくらいの大きさの乱切りにする。インゲンは半分の長さに切る。
3. 白葱、生姜、にんにくはみじん切りにする。
4. 2の野菜はさっと素揚げにし、火を通す。(レンジで加熱し、蒸し野菜にしてもよい)
5. フライパンに油を入れ、先に3を炒めて香りを出す。
6. Aの調味料をあらかじめ合わせておき、5に入れ、さっと煮立てる。
7. 煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
8. 厚揚げと4の野菜を加えてひと煮たちさせる。



どこでも 簡単筋トレ

- 痛みのある時は無理をしない
- 息を止めないで
- 動作はゆっくりと

「運動する暇がない。」運動が続かない。」そんな声をよく聞きます。日常生活を振り返ると、運動のチャンスはたくさんあります♪ 自分にあったタイミングを見つけ、習慣になるといいですね。小さな積み重ね(貯筋)で快適な生活を送りましょう。

1



第二の心臓『ふくらはぎ』を鍛え、血流アップ!!
歯磨きしながら、かかとの上下 15回~20回

2



立ちながら、片足で靴下をはき
バランス アップ!!

ついでに、ゆっくりもも上げ
左右 15回~20回
足の付け根『大腰筋』を鍛え、
転倒予防!!

3



背筋を伸ばして!!

仕事でも『腹筋』を鍛え、腰痛予防!!
両手で太ももを押し 6秒~10秒キープ

4



『太もも』鍛えて筋力アップ
食事の前に、スクワット!!
椅子の座り立ち 10回~15回

5



テレビを見ながら合掌ポーズで
バスタップ!!
両手で押し合い 6~10秒キープ