

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

白味噌ポタージュ

豆乳と白味噌を使った和風のポタージュです。
旬の新じゃが、春にんじんを使うとより美味しくできます。

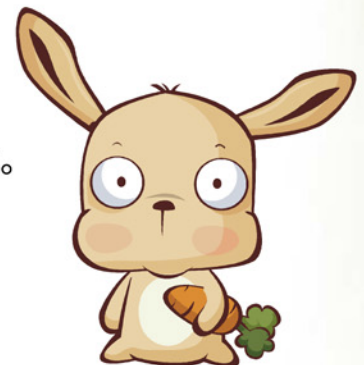
【材料】 2人分

にんじん・・・・・・・・・・1/3本
じゃがいも・・・・・・・・・・1個
玉ねぎ・・・・・・・・・・1/8個
豆乳・・・・・・・・・・150~200cc
白味噌・・・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・・少々



【作り方】

- 1) にんじん、じゃがいも、玉ねぎは小さめに切る。
- 2) 材料と材料の半分がかぶるくらいの水を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- 3) 2をミキサーにうつし、滑らかになるまでしっかりまわす。
- 4) なべに移して弱火にかけ、白味噌を溶かしながら加える。
- 5) 好みのとろみになるよう豆乳でのばしていく。
- 6) 塩、こしょうで味を調える。



*お好みで三つ葉やクルトン、花型に抜いた人参などを飾るときれいです。

春です♪

冬眠していた“からだ”を目覚めさせ、
歩いてみませんか？

聖隷福祉事業団 保健事業部
企画開発室 健康運動指導士 橋口 しのぶ

歩くことは、人間に与えられた優れた能力です。

歩くことで得られる効果はたくさんあります。

生活習慣病の予防・改善、体力アップの他に、様々な景色を見ることで五感が働き、知性や感性を磨くとも言われています。

しかし、歩く機会が減った今、歩くことで関節に負担をかけてしまうことがあります。

そこで、今回は**効率の良い歩き方・きれいな歩き方**を紹介します。



ひじは軽く曲げ、肩の力を抜いて。
腕でリズムをとるように 1・2・1・2♪♪

あごは軽く引いて、
やや遠くを見よう。



足に注目！！

Point1 足裏が使えていますか？

かかとから**ほしきゅう**（ほしきゅう）へ、あおりながら足裏を使いましょう。

* 足裏の親指の付け根

Point2 足首が使えていますか？

かかとが着いたとき足裏が前から見え、かかとが上がった時は足の甲が立ち上がるように意識しましょう。

～きれいな歩きは楽に歩けます～

きれいに歩くこと＝からだ・関節への負担が少ない

きれいに歩いて春を感じ、心もからだも美しく♪