

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

座りっぱなしに注意!

体を動かさず、座ったまま過ごす時間が長いと、血液がドロドロになり、動脈硬化が進むおそれが増え、糖尿病や心疾患のリスクが上昇するという研究結果が発表されました。

座位時間が長い生活をしている人は、ときおり立ち上がり軽い運動をし、1日に30分程度のウォーキングを続けると良いでしょう。座位中心の生活は喫煙と同じくらいからだに悪く、同時に、運動は薬になるということが言えます。



かんたんベーコンえのき

【材料】ベーコン40g えのき茸200g バター10g
黒こしょう少々 ※好みに醤油少々 あれば小ネギ少々

《作り方》

- ①フライパンにえのきの石づきを切ってほぐし、ベーコンは2cm角に切り、えのきの上に置く。
- ②その上にバターと黒こしょうを置く。
- ③中～弱火で5分程度炒める。
- ④このみで醤油を少々入れる。

※小口に切ったネギを上にかけて見栄えが良い。

エネルギー 281kcal 蛋白質 10.7g



◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。
興味のある方は、ぜひ見学におこしください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈
大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 85-0539

