



かつのりサラダ

【材料(大人2人分)】

大根……………75g	①	酢……………小さじ1と1/2強
きゅうり……………30g		ごま油……………小さじ1と1/2強
人参……………15g		薄口しょうゆ……………小さじ1/2
キャベツ……………30g		砂糖……………小さじ1/3
ホールコーン……………大さじ1		かつお節……………3g
		刻みのり……………2つまみ

動画でも作り方を
配信しています



野菜が苦手な人でも、ごま油・かつお節・刻みのりが入ると美味しく食べられます！

【つくり方】

- ① 大根、人参、キャベツは短冊に切り、きゅうりは薄く輪切りにする。
- ② 熱湯でさっと茹でたら、冷水に取り軽く絞っておく。
- ③ ボールに①の調味料を入れ、ドレッシングを作る。
- ④ ②の野菜とコーンを、③で作ったドレッシングで和える。
- ⑤ かつお節と刻みのりを、食べる直前に混ぜる。

【ポイント】

夏はトマトやレタス等、野菜は季節に合わせてかえてみると、彩りが良くなります。

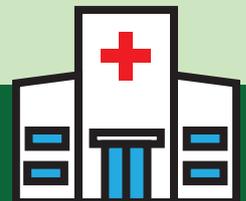


1人分エネルギー42kcal 食塩相当量0.3g

病院コラム 医療の現場から

今日から実践!! フレイル予防運動

諏訪中央病院 理学療法士 齊藤拓也



過去2回のコラムでフレイルに関する概要や運動の重要性をお話しさせて頂きました。今回は今日から家で道具を使わずに簡単に出来る運動をご紹介しますと思います。

①片足立ちトレーニング



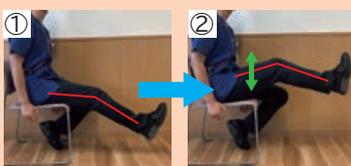
- ① 椅子など軽く持って片足立ちになります。
 - ② その状態で30～60秒止めましょう。
 - ③ 余裕のある方は持ち上げた足を上下に動かすとより難しくなります。
- ※転倒には十分注意して行ってください

②下肢敏捷性トレーニング



- ① 足を閉じた状態から開始します
- ② その状態からなるべく素早く足を開いたり閉じたりを20～30秒間行います

③下肢筋力トレーニング



- ① 膝が少し曲がった状態で止めましょう。
- ② 膝が少し曲がった状態を維持したまま太ももを上下にゆっくりと10回程度を目安に動かしましょう。

④玉川体操



転倒・腰痛予防、認知症予防などの内容を盛り込んだ体操になっておりますので是非行ってみてください。

QRコードを読み取っていただくか、Youtubeで「玉川体操 諏訪中央病院」と検索してください！

