

5月号

病院がつくった健康情報サイト

# みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川県



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などを紹介します！

川崎幸病院

みんなの健康塾ちゃんねる



#新型コロナウイルス感染症を予防しましょう

主催：川崎幸病院 発行：2022年5月1日

もうすぐ薄着の夏がやってくる！

## 全身ウォーキングで脂肪燃焼効果を増進しよう！



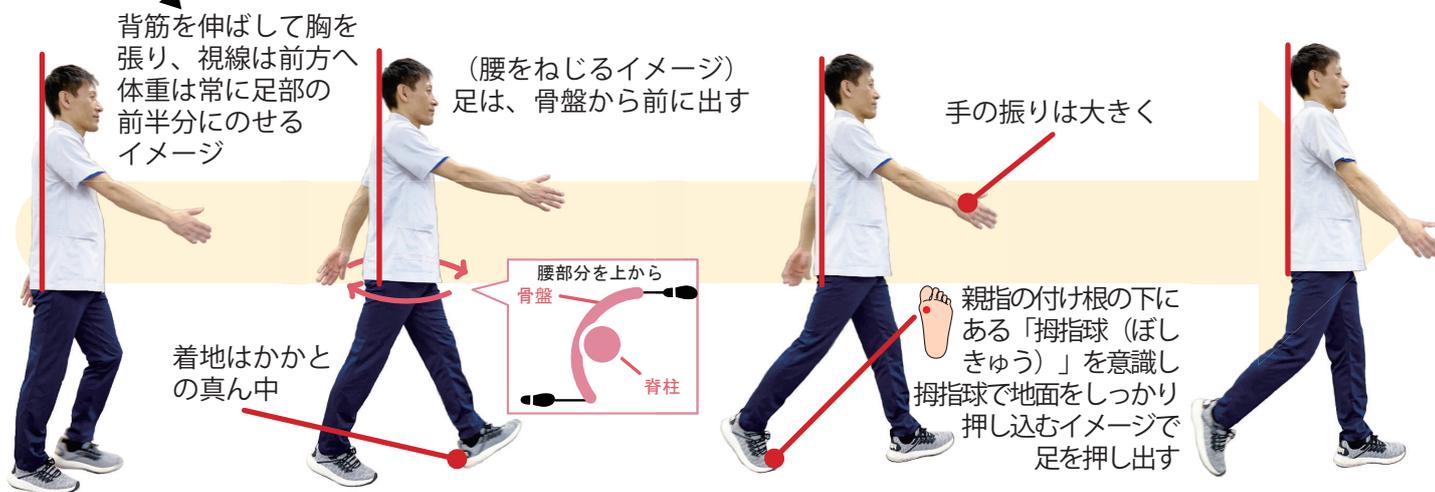
監修：川崎幸病院 理学療法士 浅田 浩明

ウォーキングは手軽に始められる運動です。歩く理由は人それぞれですが、もしダイエットのために歩いているのであれば、ただ何となく歩くだけでは期待するような効果はあまり得られないかもしれません。正しいフォームで、歩幅を大きく、スピードも意識しながらウォーキングすることで脂肪燃焼効果の増進が期待できます。また、しっかり脂肪燃焼を目指すなら30分以上は歩くようにしましょう！

normal

### ウォーキング

目線から足先までしっかりと意識しながら歩きましょう！



hard

### ウォーキング

ノーマルウォーキングのポイントを押さえつつ、ハードパターンをチェックしよう！



5/17 は世界高血圧デー

減塩して高血圧を予防しよう！

旬の食材で

減塩

## 高血圧予防レシピ

今回は、**塩分わずか 1.0g!**  
香味野菜のニンニクや香辛料  
のコショウを使い、減塩でも  
美味しく食べられるレシピをご  
紹介します!

### ブリと旬の野菜のガーリック炒め

【栄養成分 / 1人分】

エネルギー 316kcal たんぱく質 21.1g 脂質 17.2g 糖質 17.3g  
食物繊維 2.1g 塩分 1.0g カリウム 703 mg

#### 〈材料 / 2人分〉

ブリ 2切(200g)、アスパラ 4本(60g)、タケノコ(水煮) 60g、ニンニク 小2片、  
小麦粉 大さじ1、サラダ油 小さじ2、小ネギ 2g、コショウ 少々  
★酒 小さじ2、★砂糖 小さじ2/3、★醤油 小さじ2

#### 〈作り方〉

1. ブリは一口大に切り、小麦粉をふり余分な粉をはたいておく
2. アスパラは斜め薄切り、タケノコは一口大、ニンニクは輪切り、小ネギは小口切りにする
3. 中火で熱したフライパンに油とニンニクを入れ、香りが出たらブリを入れて焼き目をつける
4. ブリにある程度火が通ったら、アスパラとタケノコを加えさらに炒める
5. ★を混ぜ合わせ、4に火が通ったら★を回し入れる
6. 皿へ移し、小ネギとコショウを上からかける

みんなの健康塾ちゃんねるでは、今回のレシピに副菜とデザートがついた  
献立レシピを5月13日に公開予定! ぜひこちらもチェックしてくださいね!

【監修】川崎クリニック 管理栄養士 上田 也実・上妻 麻衣

**ポケット版は郵便でお届けします!**

ポケット版のお申込み [電話番号が変わりました!](tel:044-381-3377)  
**☎044-381-3377** (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

LINE・インスタもフォローしてね!

