

8月版

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ご紹介します！

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8月1日

8月公開予定

食欲がないときにもおススメ！  
冷凍保存で好きなときに食べられる！



## 手軽に栄養がとれる おにぎりレシピ

夏バテで食欲がない、料理を作る時間がないなど、毎日ちゃんとした食事をとろうと思っても難しいこともあるのではないのでしょうか。そんなときにおススメなのが「おにぎり」です。主食のごはんに食材をプラスすることで、手軽に栄養をとることができます。また、おにぎりは少し多めに作っておいて、冷凍保存をしてもOK！（※賞味期限 1ヶ月）今回は 8月公開予定の全 8品のおにぎりレシピブックより、暑い時期にも食べやすい2品をおススメの副菜レシピとともにご紹介します。

5大栄養素がとれる



監修：さいわい鶴見病院  
管理栄養士 山本良

### 焼きとうもろこしのおにぎりとうもろこしと夏野菜と豚肉のケチャップ炒め

おにぎり

【8個分】 米飯：2合、とうもろこし：1本（160g）、塩：小1/2、サラダ油：小2、しょうゆ：小1弱、鰹節：9g（3袋）

- ① とうもろこしをラップで包み電子レンジで加熱し（目安 500W 5分）、実を取り出す
- ② フライパンを熱して油をひき、①を炒めて塩を加える
- ③ フライパンの火を止め、しょうゆを加える
- ④ 米飯に③、鰹節、お好みでフライパンに残った油も加え混ぜ合わせ、おにぎりをつくる

副菜

【2人分】 ズッキーニ：125g、茄子：40g、赤パプリカ：20g、黄パプリカ：20g、豚こま肉：200g、サラダ油：大1、しょうゆ：小1、コンソメ：小1、酒：小1、ケチャップ：大3

- ① 野菜は乱切りにする
- ② フライパンを熱して油をひき、豚こま肉を炒める
- ③ 茄子、パプリカ、ズッキーニの順に加え炒める
- ④ 調味料を加え、軽く炒める

スタミナをつけるのに大切な鉄、ビタミンB1がとれる

監修：川崎幸病院  
管理栄養士 森山 奈緒子

### ツナのピリ辛玄米おにぎりとうもろこしとさっぱり冷や汁

おにぎり

【8個分】 玄米：2合、ツナ（油漬け）：140g（2缶）、塩昆布：10g、柚子胡椒：小2

- ① ツナの油を軽く切る
- ② 玄米に①と塩昆布、柚子胡椒を混ぜ合わせ、おにぎりをつくる

副菜

【2人分】 木綿豆腐：80g、きゅうり：50g、塩：少々、みょうが：1個、しその葉：2枚、味噌：大1、練りごま：大1、すりごま：大1、鰹節：3g（1袋）、水：250ml

- ① 水に鰹節を入れる
- ② きゅうりは小口切りにし、軽く塩もみする
- ③ みょうがは小口切り、しその葉は千切りにする
- ④ ①に味噌、練りごま、すりごまを溶かす
- ⑤ ④に②と③、豆腐を一口大に手で崩して入れる

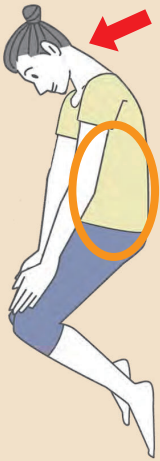


ポケット版は郵便でお届けします！

ポケット版のお申込み 電話番号が変わりました！

☎044-381-3377（みんなの健康塾ちゃんねる事務局）





【目安】  
10回×3セット

おへそをのぞき込むように頭を  
上げた後、ゆっくり下ろします

### 体幹(おなか)の筋トレ

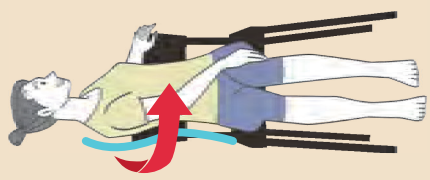
**鍛えている筋肉を意識しながら筋トレをやってみよう！**  
筋肉が細く弱くと身体を動かしにくくなってきます。それをきかけにそのまま動かさずにいるとさらに筋肉が弱くなり、悪循環となって歩行障害や寝たきりにつながってしまいますので、筋トレで筋力を保つようにしましょう！



【目安】  
左右10回  
×3セット

上半身はまっすぐの  
まま、つま先が正  
面を向いた状態で  
足を横に開きます

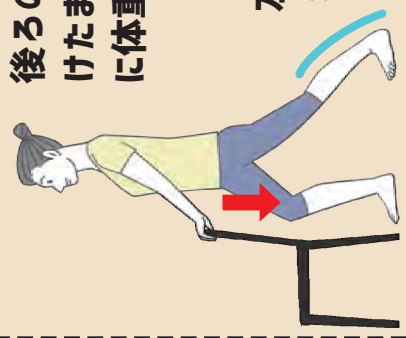
### 下肢(おしり)の筋トレ



【目安】  
左右20秒  
×3セット

手のひらでヒザを内側  
に押すことで体をねじ  
ります

### 体幹の回旋ストレッチ



【目安】  
左右20秒  
×3セット

後ろのかかとを付  
けたまま、前の足  
に体重をかけます

### 下肢(アキレス腱)のストレッチ

**筋肉の伸びを意識しながらストレッチをやってみよう！**  
一日頑張ったあとの疲労した筋肉は硬くなり、筋肉内を通る静脈やリンパ管を圧迫して血流が悪くなることで疲労物質が溜まりやすくなります。その蓄積は痛みとして現れるので、こまめなストレッチで筋肉を伸ばして疲労を回復させましょう！

## ストレッチとは？

check

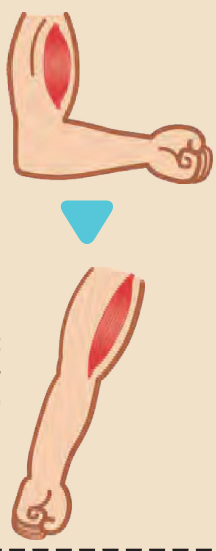
### 目的

筋肉の柔軟性を高める  
筋肉を伸ばすことで、疲労を回復  
させる

### 方法

脱力して筋肉を伸ばす

### 筋肉の状態



伸ばすと筋肉が長く細くなる

## 筋トレとは？

check

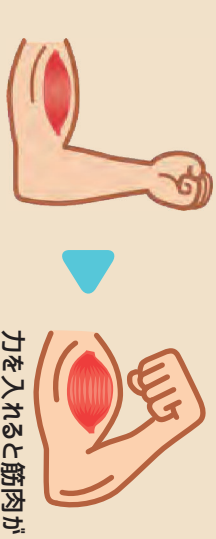
### 目的

筋力を強くし、持続力を向上させる  
筋肉に負担をかけて動かすことで筋肉  
を成長させる

### 方法

筋肉に力を入れる

### 筋肉の状態



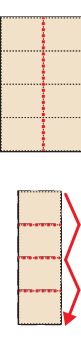
力を入れると筋肉が短く太くなる

理学療法士が教える  
**正しいストレッチ**  
&  
**正しい筋トレ**  
監修 川崎幸クリニック 認定理学療法士(物理療法) 猪田 佐和乃

手帳などに挟んで持ち歩ける！

### 豆本の作り方

- ①赤線部分を山折りにする
- ②赤線部分をジグザグに折る
- ③完成！



みんなの健康塾ちゃんねる

病院が作った健康情報サイト  
**みんなの健康塾ちゃんねる**

みんなの健康塾ちゃんねるでは、体操や運動などについてのコンテンツが盛りだくさん！ぜひチェックして下さいね！



LINE・インスタメモフォローしてね！

