

継続はチカラです

～リハビリテーション課の
取り組みから～

コロナ禍で外出の機会も減り、家にこもりがち…。

運動不足解消のために、デイケア利用の皆さんに自宅で出来る自主トレ用体操メニューを配布しました。体操のモデルは職員です。そして、お1人でもしっかり行っていただけるように、デイケア利用中にも配布した体操を行っています。体操メニューは今後も増やしていく予定です。



医食同源

一食、一食、心を込めて創りました。
一口、一口、心を込めてお手伝いしました。



かんたんクッキング



サバと青菜の卵炒め

卵 2個
サバ水煮缶 1缶
ほうれん草 1/2束
玉ねぎ 1/4個
人参 1/4本
油 少々
塩・胡椒 少々

- ① 人参・玉ねぎは薄切り、ほうれん草は4cmくらいにざく切りにする。卵は塩・胡椒を入れて溶いておく。
- ② ほうれん草は、えぐみがあるため、サッと茹で水にさらす。
- ③ フライパンに油を熱し、卵を入れて半熟程度の大きめの炒り卵にしてお皿に移す。
- ④ 玉ねぎと人参を炒める。ある程度火が通ったらサバ缶の汁を入れて炒める。全体に火が通ったら、サバとほうれん草を入れて炒める。
- ⑤ お皿に移しておいた卵もサッと炒め、塩・胡椒で味を整えて完成。

料理のコツ・ポイント

卵は火を通しすぎると固くなるので、半熟ぐらいが丁度良いです。
サバ缶の汁を使うことで、調味料をあまり使わずに調理ができます。

栄養・効能

卵とサバは、たんぱく質が豊富です。サバ水煮缶には、血液の流れをスムーズにして悪玉コレステロールや中性脂肪を抑えて善玉コレステロールを増やす作用のあるEPAと、血液の流れを良くしたり、視力回復や記憶力・集中力を高めるDHAが多く含まれています。また、カルシウムやビタミンB12・ビタミンD・リンなども多く含まれています。これらの成分を効果的に摂取するなら汁も残さずに使用すると良いです。更に塩分濃度が低いいため、減塩されている方にも安心して召し上がることができます。