

健康スタジオ News

あなたの一步をサポート

“旅行に行きたい” “グラウンドゴルフがしたい” など
やりたいことはあるけれど、なかなか一歩が踏み出せない…
そんなあなたの“やりたい”を健康スタジオの
理学療法士がサポートしています！



運動活動

サーキット運動では、活発な活動に必要な筋力や持久力を高めます。

ストレッチ体操では、関節の負担を減らし痛みが出にくい体づくりをします。

教養・趣味活動

健康づくりのための**健康講話**、趣味をひろげる**創作活動**や**軽スポーツ**などを行います。



活動支援

体力測定や生活チェックを定期的 to 実施します。
“やりたいこと”に向けた**課題**を整理し、自主練習や生活のアドバイスをさせていただきます。

皆様がそれぞれの地域で活動的に過ごすことができるように、心を込めて支援させていただきます。



介護予防トピック

食欲が落ちやすい季節でも

しっかり食べて **暑さ** を乗り切ろう

暑い夏には、のど越しが良いめん類など **糖質** の摂取が増えやすくなりますが今回は **タンパク質** をしっかりとれる、さっぱりメニューをご紹介します！



塩麴トマトビビンバ



材料 4人分

小松菜	80g	A	塩麴	13g	ご飯	480g
もやし	80g		ごま油	小さじ1	トマト	100g
トマト	200g	B	濃口醤油	大さじ1	コチュジャン	4g
ねぎ	50g		ごま油	大さじ1強	温泉卵	4個
生姜	少々		砂糖	小さじ1弱		
牛肉	250g		にんにく	1.2g		



作り方

- ① 牛肉をAに漬け込んでおく。
- ② 小松菜ともやしを茹で、半量のBで和えてナムルを作る。
(※茹でた小松菜ともやしの水分はキッチンペーパーでよく絞るのがコツ！)
- ③ フライパンに残りのBを入れ、ねぎと生姜を加え香りが立ったら①を炒める。
- ④ 湯向きしたトマトを一口大に切り③に加え、サッと炒め胡椒で味を整える。
- ⑤ ご飯にナムルを敷き、その上に④と生トマトを和えたもの、温泉卵、お好みでコチュジャンをのせる。

管理栄養士
オススメ



- ・牛肉を塩麴で漬け込むことで、グルタミン酸を引き出し少量の調味料でも旨味をアップ！
- ・牛肉と卵で夏場不足しがちなタンパク質もたっぷり！
- ・大麦ご飯にすると食物繊維もとれる腸活丼に！

その他にも **やわたキッチン** では美味しいレシピがたくさん掲載！
やわたメディカルセンターのホームページをぜひご覧ください！！



やわたメディカルセンター

健康スタジオ 加賀温泉駅前

～地域とともに、人々の健康とアクティブライフを創造します～

TEL 0761-75-7810