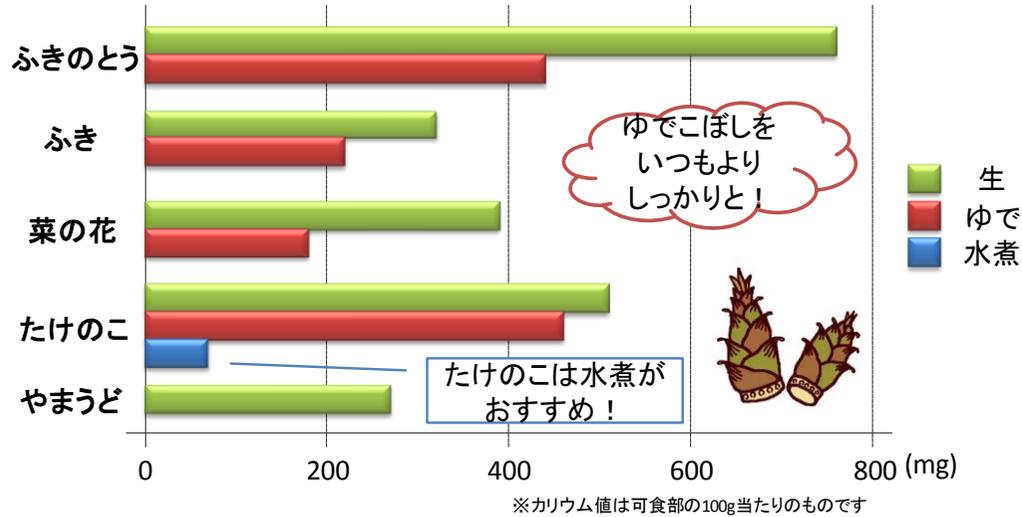


さくら通信 H26年春号

桜が咲き、春らしい暖かい季節がやってきました。

まずは春を感じられる食べ物についてご紹介したいと思います。
筍や菜の花など、春の食材はカリウムが多めです。調理方法や量を工夫して食事でも春を満喫できると良いですね。

春の食材に含まれるカリウムの量



おかずレシピ <たけのこと鶏肉の煮物>

<材料>

- たけのこの水煮: 30g
- 鶏もも肉: 20g
- にんじん: 10g
- ごま油: 2g
- ★かつおだし: 20g
- ★醤油: 4.5g
- ★酒: 2.5g
- ★砂糖: 1.5g

<作り方>

- たけのこ、にんじんは一口サイズに切り、茹でこぼす。
- 鶏肉も一口サイズに切る。
- フライパンにごま油をひき、鶏肉を炒め、火が通ったらたけのこににんじんを加えよく炒める。
- 調味料(★)を加え汁気がなくなるまで煮る。

<栄養量(一人前)>

エネルギー: 82kcal 蛋白質: 4.5g
カリウム: 127mg リン: 55mg 食塩相当量: 0.7g

- *カリウムの多い春の食材を食べる時には、芋類やキノコ類、海藻類や果物類などのカリウムの多い食材を控えめに調整しましょう。
- *食材を小さく切って水にさらしたり、ゆでこぼしをいつもよりしっかりとしましょう。

春に食べたくなる桜餅



“あんこ”はカリウムが高めですが、こし餡はつぶ餡に比べカリウムの含有量が半分以下です。
(餡 100g あたりのカリウム含有量…こし餡 60mg、つぶ餡 160mg)
桜餅はこし餡のことが多いので比較的安心して食べられるでしょう。
お饅頭などを食べる時にもこし餡がオススメです。

ウォーキングのすすめ

春の風が気持ちよく感じられる季節になりました。ウォーキングなどの適度な運動を始めてみてはいかがでしょうか？
ウォーキングは足だけでなく、腕や体幹の筋肉も使う全身運動です。体力、免疫力などの向上や気分転換にもなります。
「楽に感じる」程度の速度で、まずは10分から始めて、慣れてきたら時間を増やしましょう。

ウォーキングシューズの選び方

重心移動がしやすいように…

- ・踵がしっかりしていて、丸みがある(①)
- ・つま先は角度がついて上に曲がっている(②)
- ・指の付け根部分が屈曲しやすい(③)

足にフィットするように…

- ・ひもで締めて調節できる
- ・幅や甲に圧迫感がない

足に負担をかけないように…

- ・つま先に1.0~1.5cm程度のゆとりがあり、指を自由に動かせる
- ・底は厚みがあり、クッション性がある
- ・通気性がよく、重くない

