

わかめのナムル



材料(4人分)

- きゅうり 1本
- 塩 少々
- わかめ(乾) 16g
- セロリ 40g
- 深ねぎ 50g
- ごま油 小さじ1
- A { 酒 小さじ1
- しょうゆ 小さじ1
- 一味唐辛子 少々
- いりごま 小さじ1

作り方

- ①きゅうりは薄い輪切りにして、塩を振り、しんなりしたら水気を切る。わかめは水で戻し、水気を切る。セロリは筋を取り薄切りにする。
- ②ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、ねぎを炒め、香りが出たら①を加えて炒める。
- ④Aを③に加え、汁気がなくなったらごまを振る。



1人分の栄養価

エネルギー	29kcal	脂質	1.6g
たんぱく質	1.2g	塩分	0.9g

新型コロナウイルス感染症予防のため、不要不急の外出を控えている人も多いと思います。外出できず、自宅などで過ごす時間が増えることで、活動量が減ったり、人とのつながりにあります。活動量の減少や社会とのつながりの希薄化は、新型コロナウイルスの場合だけでなく、加齢とともに

家の中でも体を動かしましょう！



心身の活力が衰えること（フレイル）でも起こります。そこで、3回シリーズで自宅内でも取り組めるフレイル予防をご紹介します。今回は『運動』についてです。

●筋力トレーニング

次の①～③について、息をとめずに行いましょう。10回1セットから始め、可能であれば3セット～4セット行いましょう。

①ひざ伸ばし運動（太ももの前の筋肉が強くなります）



③かかとあげ運動（ふくらはぎの筋肉が強くなります）



椅子に座って、片方のひざをゆっくりとまっすぐに伸ばします。伸ばし切ったところで3秒間止め、ゆっくり下ろします。

②スクワット
立った姿勢から、足を肩幅に開き、正面を見ながらお尻を後ろにつきだすように膝を曲げます。難しい場合は、壁に手をつけたり、テーブルに手を置いたりして行うのも効果があります。

●有酸素運動

1日あたり合計で20～30分程度を目安に行いましょう。ややきつい～楽と感じるくらいの運動がおすすめです。

①踏み台昇降運動
10cm程度の踏み台を用いて前方に上り、後方に降りる運動を繰り返します。踏み台がなく、足が危険なく上げられるようであれば玄関の上りか



なるべく膝を伸ばしたまま、かかとを上げて背伸びをします。かかとはゆっくりおろしましょう。



②ペットボトル腕振り運動
足が痛い人は、椅子に座って500mlのペットボトルに水を入れて両手に持ち、テンプよく前後に交互に振る運動を行います。ペットボトルに入れる水の量を増減することで負荷を調整できます。

まちや自宅の階段でもいいです。

参考：日本理学療法士協会
高齢者支援課 保健師