

# 健康だより



奈良市平城地域包括支援センター電話：0742-53-7757

鶯の声が聴こえるようになり、日毎に春めいてきました。  
朝起きたら、窓を開けて換気をしてお日さまを浴びてください。



## いつでもどこでも気軽に出来る「健康法」

毎日たったの5分

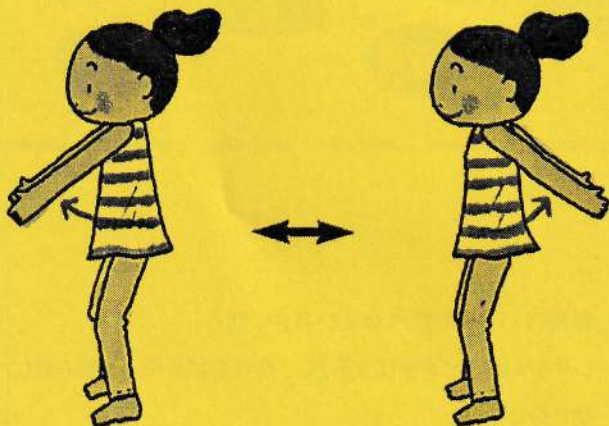
まずは出来る範囲で  
おこなってください

[両手ふり運動の行ない方]

1. 足を肩幅くらいに開いて立ちます。
2. 軽く背筋を伸ばして、リラックスしてください。
3. 両手のひらを内側にして、両方の手を同時に、力を入れて後ろにポーンと投げ出してください。

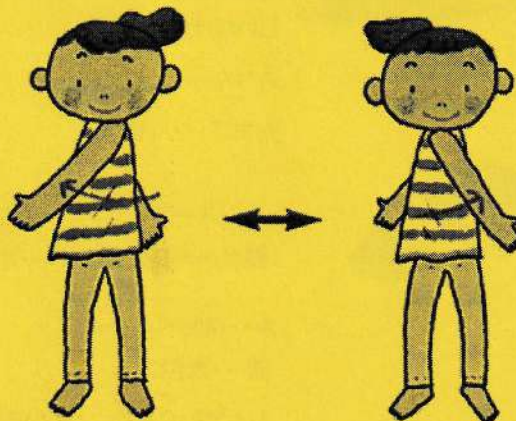
その反動で両手が前方に移動します。

注意) 息を止めないでください  
無理のない程度で...



可能であれば午前中  
に...  
一日一回

無理せずに初めは短時間から



# 免疫力を高めましょう

## マグネシウムを多く含む食材



~注意~

リンが多く含まれる

清涼飲料水

レトルト食品

加工食品

アルコール多飲

これらはマグネシウムの  
吸収を阻害します

## マグネシウムのさまざまな効用



## マグネシウム不足による症状



## ゴマ油香る！卵とシイタケの春雨スープ



材料

材料(2人分)

春雨…30g

しいたけ(生)…2個

みりん…大さじ1杯

たまご …1個

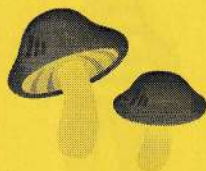
<スープ>

顆粒チキンスープの簿…小さじ2

水…400~450ml

酒…大さじ1

しょうゆ・ごま油…各小さじ1



①

春雨はハサミで食べやすい長さに切る。

シイタケは石づきを切り落とし、汚れを拭き取って軸と笠に切り分ける。

軸は縦に細かく裂き、笠は薄切りにする

②

鍋に<スープ>の材料を入れて強火にかけ、煮たったら春雨 とシイタケを加え、中火で3~4分煮る。

③

溶き卵を流し入れ、卵が固まったらコショウで味を調える。最後に

ゴマ油を加え、器に注いで刻みネギを散らす。