



今月のテーマ 「身体を動かして筋力アップ」

暖かくなり運動をするにはいい季節になりました
ウォーキング・ジョギング・水泳・自転車など全身の大きな筋を使った有酸素運動を週に2回以上を目標に生活習慣病予防をしましょう

80キロカロリーの運動 (体重60kgの場合)



散歩
約30分間



ウォーキング
約20分間



階段昇り
約20分間



自転車
約15分間



水泳
約7分間

高齢者の運動の目安

加齢とともに筋力や歩行速度の低下がみられることは自然現象ですが、そのまま放っておくと、みるみる筋力低下になり生活機能に影響がでます
適切な運動を行い、筋力・筋量を増加させて健康寿命をのばしましょう



ストレッチや体操
1日10分



散歩やウォーキング
1日20分



下肢・体幹部の筋トレ
1週間に2回

※関節痛や痛みのある方、心疾患のある方は主治医の指示のもとに行ってください

年齢に関係なく、**プラス10分**いつもより多く身体を動かすことを目標にしましょう

第5回健康フェアのお知らせ

4月11日(木) 薬局へ行こう!

ミニ講座「ポリファーマシーについて」(15分程度)

午前10時~12時

午後14時~16時

各相談・セルフチェックできます

是非この機会に自宅にあるお薬を持参し、チェックしてみませんか?

緑風会(りょくふうかい) 薬局

広島市南区出汐1丁目4-3

TEL (082) 256-7171

FAX (082) 256-7181

2階緑風会健康ステーション TEL (082) 256-7172





4月のレシピ

新玉ねぎのコンソメスープ

電子レンジだけで簡単に作れます

血液サラサラを目指した甘くてとろとろでおいしいスープです



～ 作り方～

- ①新玉ねぎの皮をむき、上下を切り落とす
- ②根の方に十字に切り目を入れる
- ③耐熱容器に新玉ねぎ・水・コンソメを入れる
- ④ラップをして電子レンジ600Wで10分間加熱する
- ④お皿に盛り塩コショウで味を整え、

ポイント パセリをトッピングして出来上がり

材料 1人分
 新玉ねぎ 1個
 水 250ml
 コンソメ 1個
 塩コショウ 少々
 パセリ 少々

ウインナーを加えてもおいしくいただけます
 ウインナーに塩分があるので、ウインナー2本を加える場合は水の量を300mlに増やしてください。
 新玉ねぎは、生のままスライスしてそのままサラダとしても



新玉ねぎは収穫後にすぐ出荷するため柔らかくみずみずしくて辛味が少ないです
 玉ねぎには硫化アリル（アリシン）が含まれており、血液をサラサラにし、高血圧、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞などに効果的です

また、血糖値の上昇を抑える働きもあるので中性脂肪やコレステロールが高い人、糖尿病の予防にもよく、さらにケルセチン（ポリフェノールの一種）が豊富に含まれているので、老化防止、美容、免疫力アップ、疲労回復などにも効果的です

お知らせ



健康づくりカードについて

2019年3月で健康づくりカードスタンプを終了いたします

仮店舗期間中は迷惑をおかけして申し訳ありませんでした

健康づくりカードをご提出いただくとスタンプのポイント数に合わせささやかですが健康グッズと交換させていただきます

交換期間： 4月1日（月）～6月28日（金）

交換場所： 2階 健康ステーション



お薬を待たれる間を利用し、2階健康ステーションにお上がり下さい

