



ハロー薬局だより



ハロー薬局
～営業時間～

月・火・水・金 午前8：30～午後6：30
木 午前8：30～午後4：30 土 午前8：30～午後12：30



今月のテーマ

筋肉量が長生きに寄与

筋肉は、40歳を過ぎる頃から、太腿と体幹の筋肉量の衰えが目立ちます。

一方、90歳から100歳の方では、体幹やふくらはぎの筋肉量が増えてきています。

このことから、筋肉量が長生きに関連する事が調査によりわかってきました。

筋肉の維持・増加には、適度な運動と、タンパク質の摂取が大切ですが、一度に大量のたんぱく質をとることができないため、食事や捕食を4～5回摂ることをお勧めします。



今月のレシピ

いちごのレアチーズケーキ



材料 3つ (15cm丸型1台またはお好きなカップ)

- ・クリームチーズ 200g
- ・チーズ蒸しパン
- ・フルーチェ(1パック150g)

①型で作る場合、クッキングシートをクシャットとした状態でしいてお好みでスポンジやチーズ蒸しパンを底に敷きます

②常温にもどしたクリームチーズをホイッパーでクリーム状になるまで混ぜたら、フルーチェを加えて均一に混ぜます

③ ①の型に②の生地を流し入れて固まるまで冷やします(2時間以上)

出来上がり