



2013年7月末  
スタッフ: 奥村



北広島サービス付高齢者向け住宅の現場も残すこと2ヶ月弱となってきました。  
躯体工事の様子をパノラマでどうぞ



↑ 最上階ではこのような作業が行われています。在仕上り工事の最盛期となっております。南場君がんばれ!!!



料理作成チーム服部

## さんまの カレー風味フリット



### 材料(4人分)

- |           |      |       |      |
|-----------|------|-------|------|
| ●さんま      | 2尾   | (A)   |      |
| ●塩        | 適量   | ●小麦粉  | 100g |
| ●ブラックペッパー | 適量   | ●カレー粉 | 小さじ1 |
| ●揚げ油      | 適量   | ●溶き卵  | 1個分  |
| ●レモン      | 1/2個 | ●黒ビール | 90ml |
| ●パセリ      | 適量   |       |      |

さんまは3枚におろし、塩、ブラックペッパーをまぶしておきます。

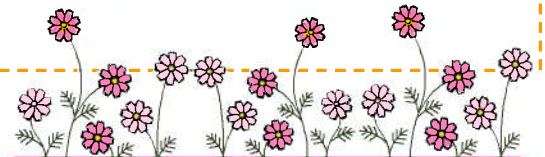
さんまに、あらかじめあわせておいた(A)の衣をつけ、

180Cの揚げ油でカリッと揚げます。お皿に盛り付け、

くし形に切ったレモン、パセリを添えます。

お好みで塩、モルトビネガーをつけてもGood!

チーム服部考案の健康レシピ150品を掲載!  
『服部幸應の健康レシピ』  
服部幸應・著(学研教育出版/1,050円(税込))



## 時事ネタ 通信

## 足腰は大丈夫!? ロコモ度チェック

足腰の骨や筋肉、関節が衰えて歩行などが困難になる「ロコモティブシンドローム」の予防に役立てようと、日本整形外科学会が自分で足腰の状態を確認できる『ロコモ度テスト』をつくりました。

脚力を調べる「立ち上がりテスト」は台に座り、左右ともに片足で立ち上がれるかをみます。台が低いほど難しくなりますが、40~60代の男女は高さ40cmの台から立ち上がれるかどうかが目安です。

「2ステップテスト」は歩幅で歩行能力をみます。足を揃えて立ち、バランスを崩さずにできるだけ大まかで2歩進み、その歩幅(cm)を自分の身長(cm)で割ります。

男性は50代が1.56~1.61、60代が1.53~1.58。女性は50代が1.48~1.55、60代が1.45~1.52。この数値が年代相応の歩行能力となります。

\*テストの詳細はロコモ予防啓発サイトをご覧ください。<https://locomo-joa.jp/>



ふじショップ

web販売サイト

<http://fujishop.jp>

