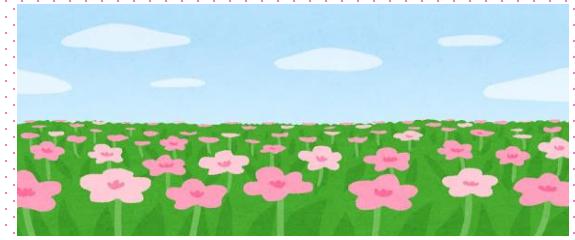


🍎 栄養にゆ〜す 🍎



春風が心地よい♪季節 運動を始めてみませんか

暖かくなり、屋外での運動が気持ちの良い季節となりました。みなさんは運動習慣はありますか？

厚生労働省により策定された「**健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023**」では個人差等を踏まえ量や頻度を調整し、可能なものから取り組む、今よりも少しでも多く身体を動かすことが推奨されています。

プラステン

+10から始めましょう！

*対象：高齢者

身体活動 (生活活動+運動)

1日40分以上
(目安は6,000歩)



多要素な運動

- ・バランス
- ・柔軟性
- ・筋力 など

週3日以上

筋力トレーニング

週2〜3日

座位行動

長時間の
座りっぱなしを
減らす



例えば、徒歩や自転車移動で**+10分**、
テレビをみながらストレッチで**+10分**…
今より**+10分**

身体を多く動かしてみよう



サルコペニアって？

サルコペニアとは、ギリシャ語のサルコ（＝筋肉）とペニア（＝減少）を組み合わせた造語で、高齢期にみられる骨格筋量の低下と筋力もしくは身体機能（歩行速度など）の低下を示します。

主な要因は加齢ですが、活動不足や疾患、栄養不良がリスクとなります。

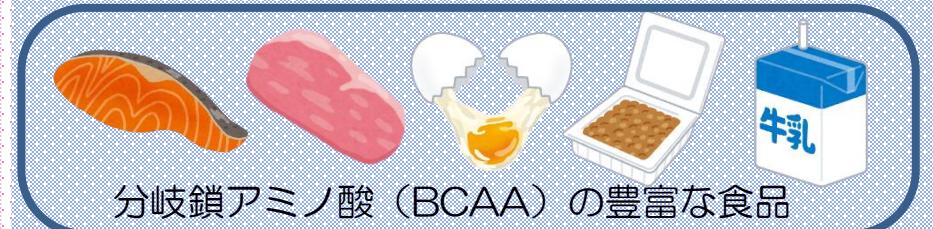


サルコペニアを予防する 食事のポイント

①筋肉の材料となる

良質なたんぱく質を摂りましょう！

たんぱく質はアミノ酸という物質からできています。筋肉のエネルギー代謝や合成に重要な役割を果たす「分岐鎖アミノ酸（BCAA）」は、体内で合成できないため、食事で補う必要があります。



分岐鎖アミノ酸（BCAA）の豊富な食品

②主食・主菜・副菜を揃えましょう！



たんぱく質以外にも炭水化物や脂質など、その他の栄養素もバランスよく摂ることが大切です。

～今月のレシピ～

酸味でおいしさアップ♪

鮭のバターポン酢焼き

材料(2人分)

- ・生鮭(切り身) …………… 2切れ
- ・小麦粉 …………… 10g
- ・サラダ油 …………… 大さじ1
- ・ミニトマト …………… 4個
- ・ピーマン …………… 2個
- ・無塩バター …………… 10g
- ・ポン酢 …………… 小さじ4



作り方

- ①鮭の切り身の表面に小麦粉を薄くまぶす。
- ②フライパンにサラダ油をひき、鮭を両面にこんがり焼き目がつくまで焼く。
- ③鮭を焼いている間にトマトとピーマンを食べやすい大きさに切る。
- ④鮭に火が通ったらバターと切った野菜を入れて一緒に炒める。
- ⑤皿に盛り付けてポン酢をかけて完成。

～栄養成分～1人当たり
226kcal、たんぱく19.3g、脂質13.9g、塩分1.0g

One Pointアドバイス

- ・分岐鎖アミノ酸の豊富な「鮭」が主役のレシピです。
- ・酸味や焼き目の香ばしさで、減塩かつ満足感のある料理に仕上がります。

