

今日のごはんは明日のげんき!
~笑顔でつくる健康なまち 深谷~
食生活の改善で病気を防ごう!

ロコモティブシンドロームを予防しよう!

ロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)とは、筋肉・骨・関節・軟骨・椎間板ついかんばんといった運動器に障害が起き、歩行や日常生活に何らかの障害をきたしている状態のことです。

ロコモを予防するには、適度な運動で筋肉量をアップすることと、バランスの良い食事が基本です。たんぱく質は筋肉を作る材料となる栄養素で、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などに多く含まれます。特に高齢者は、たんぱく質の不足による低栄養も問題となっていますので、『毎日コップ1杯の牛乳を飲む』『毎食1皿、肉・魚・卵・大豆製品のいずれかを食べるようにする』など、積極的にたんぱく質を多く含んだ食品をとるようにしましょう。

その他にも、骨を丈夫にするカルシウムやビタミンD、ビタミンB群、コラーゲンの合成・維持に必要なビタミンCなど、さまざまな栄養素がロコモ予防には必要です。



深谷赤十字病院管理栄養士
佐藤亜希代さん

(監修:深谷赤十字病院院長 伊藤博医師)

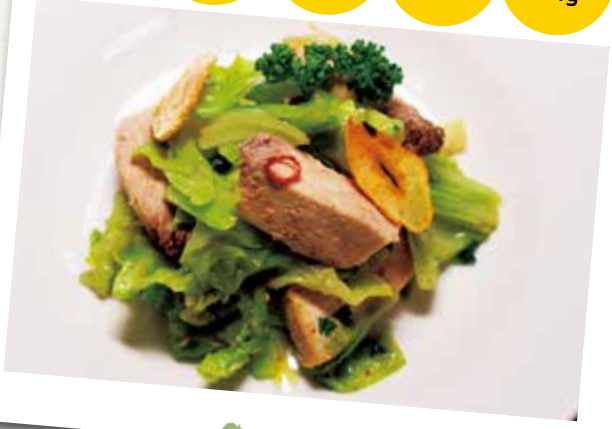
キレイ・元気を応援します! No.24

食欲そそる、ニンニク風味!

かじきのペペロンチーノ風炒め

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 158kcal	たんぱく質 14.0g	脂質 9.0g	炭水化物 5.0g	塩分 1.4g
------------------	----------------	------------	--------------	------------



おすすめポイント

かじき類は筋肉をつくるたんぱく質が豊富で、低栄養の予防に役立ちます。

材 料 (2人分)

かじき140g、塩少々、キャベツ140g、ニンニク3g、トウガラシ(輪切り)少々、オリーブ油小さじ2、コンソメ(顆粒)小さじ1、刻みパセリ小さじ2

作り方

- 1 かじきは一口大に切り、両面に塩少々をふる。キャベツはざく切り、ニンニクは薄切りにする
- 2 フライパンにオリーブ油、ニンニク、トウガラシを入れて弱火で加熱する。香りが出てきたら中火にし、かじきを加えてこんがり焼く
- 3 かじきを一度皿に取り出し、キャベツをしんなりするまで炒める。かじきをフライパンに戻し、刻みパセリを加え、コンソメで味を調える

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会深谷支部)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。