



えいようだより 10月号



第111号
発行 令和3年
県立総合病院
栄養管理室

コロナ禍自粛生活の運動不足解消に！

最近、疲れやすくなっていますか？活動量の低下でフレイル(虚弱)に陥っているかもしれません。¹⁾ 筋肉量は加齢でも低下し、例えば、太もも前の筋肉量は80歳代で30歳代の半分程度という報告があります。²⁾ 筋肉は何歳でも鍛えればついてきます。おすすめの運動をご紹介します。実施については事前に主治医に確認をしてください。

ラジオ体操

第一と第二がありますが、第二のほうが強度が強いです。腰痛など痛みのある方は無理はしないようにしてください。テレビ体操では座って行うバージョンも紹介されています。テレビや動画を見て正しくやってみてください。しっかり行くと体がほぐされていくのがわかります。背伸びや腕回し、ジャンプなど久しぶりに動かす箇所もあるのではないのでしょうか。



スクワット³⁾

- ①肩幅より多少広めに足を広げて立ちます。
- ②しゃがむときは膝がつま先より前に出ないように、お尻を後ろへ引くようにします。
- ③息は止めずに5~6回を1日3回です。膝は90度までで十分です。始めは、いすの背もたれなどをつかんで安全に行いましょう。



参考・引用

- 1) 一般社団法人日本老年医学会 「新型コロナウイルス感染症」高齢者として気を付けたいポイント2020年3月13日
https://www.jpn-geriat-soc.or.jp/citizen/pdf/coronavirus_01.pdf
- 2) 厚生労働省 e-ヘルスネット QOLの維持・向上に大切な筋肉は？ <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/exercise/s-04-002.html>
- 3) 日本整形外科学会 ロコモチャレンジ！推進協議会 <https://www.mext.go.jp/sports/content/000050042.pdf>

今月のレシピ おでんのおいしい季節となりました ~静岡おでん~

材料(1人分)

作りやすい量はこちら

だし汁	180ml	1800ml	牛すじ	60g	筍	10g
醤油	12g	100ml	大根	100g	もち巾着	1個
みりん	12g	100ml	こんにゃく	20g	(あぶら揚げ)	1/2枚
砂糖	2g	大さじ1	なると	15g (1切れ)	もち	1/2個
			黒はんぺん	30g (1枚)		

作り方

- ①鍋にだし汁、醤油、みりん、砂糖を入れ、おでん汁を作る。
- ②牛すじは水から下茹でし、沸騰させ、あくが出たら茹で汁を捨てる。牛すじは洗って食べやすい大きさに切る。
- ③鍋にすじ肉や大根、こんにゃく、筍を入れ火を通す(圧力鍋だと弱火10分程度)。
- ④黒はんぺんやもち巾着、なるとを入れさらに煮込み、火が通ったら完成。



煮汁を残すと食塩-1.0g
※煮る時間・具材により異なります。
減塩のポイントは
平成30年10月号を
参考にしてください！

1人分 エネルギー 299kcal たんぱく質 26.7g 脂質 6.9g 炭水化物 37.4g 食塩 2.7g

「えいようだより」は地階集団栄養指導室前に置いてあります。ご自由にお持ちください