

センター行事の名場面



「男の体操教室」



「貯筋運動」

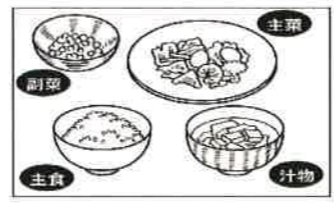
健康に役立つ栄養士のコラム「筋肉量を減らさないようにしましょう」

動くために必要な『筋肉』は、加齢により減少し、それに伴い筋力が低下します。また、食事の量が減るとともに筋たんぱくの合成力が低下します。筋肉を合成する力を高めて筋肉量を減らさないようにし、いつまでもイキイキと過ごしましょう。

★筋肉量を減らさない・筋力を低下させないための食生活

1日3食、毎食 主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう!

- ◆筋肉を動かすエネルギー源になる炭水化物(主食の食品:米・パン・麺類)
- ◆筋肉を作るたんぱく質(主菜の食品:魚・肉・卵・大豆・大豆製品)
- ◆たんぱく質の吸収を助けるビタミンB6(魚・肉・レバー・ブロッコリー・バナナ・ごま・のり・玄米等)・ビタミンC(パプリカ・ブロッコリー・キャベツ・かぼちゃ・ミニトマト・じゃがいも・果物等)・マグネシウム(大豆製品・海藻・干しえび・あさり・ごま・スキムミルク等)



今月のレシピ ささみと彩り野菜のレンジ蒸し ごまマヨソース

〈材料 1人分〉

鶏ささみ	1本
A 酒	小さじ1/2
塩	1つまみ
片栗粉	小さじ1/2
キャベツ	50g
パプリカ(赤)	30g
ブロッコリー	30g
ごま油	小さじ1/4
水	小さじ1

【ごまマヨソース】

マヨネーズ	大さじ1/2
すりごま	大さじ1/2
ポン酢しょうゆ	小さじ1
スキムミルク	小さじ1

・野菜はお好みのものや季節のものに代えられます。
・ごまマヨソースはスキムミルクがなくても美味しく召し上がれます。

- 〈作り方〉
- ① 鶏ささみは、筋を取り、包丁の背で軽くたたき、5~6等分にそぎ切りにし、Aで下味をつけて片栗粉をまぶす。
 - ② キャベツ、パプリカは食べやすい大きさに切る。ブロッコリーは5つの小房に分ける。
 - ③ ごまマヨソースの材料は混ぜ合わせておく。
 - ④ 耐熱容器にキャベツをしき、ささみ、パプリカ、ブロッコリーを全体にまんべんなくのせる。ごま油、水をふりかけ、ラップをふんわりとかける。電子レンジ(500W)で約4分加熱する。
 - ⑤ ラップをはずして粗熱を取り、③のソースをかける。
- 【栄養価】エネルギー 174kcal・たんぱく質 15.5g
脂質 8.2g・カルシウム 103mg・
ビタミンB6 0.58mg・食塩相当量 1.0g



運動も取り入れましょう!
食欲もわき、筋肉の合成にも効果的です。ウォーキングやストレッチなど、自分に合ったことで体を動かしましょう。

(大地の会 管理栄養士)

新型コロナウイルス感染症を
予防しながら

『運動しよう!』

- ① 人混みを避けて、一人や限られた人数で散歩する。
- ② 家の中などで、できる運動(ラジオ体操、スクワットなど)を行う。
- ③ 家事(片付けや調理・庭いじりなど)で身体を動かす。
- ④ 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。

(厚生労働省ホームページより)



『なんでも相談会』

【日時】3月23日(火)
13:00~14:30
【内容】家族の介護・認知症について
など…どんな事でもお気軽に
相談してください。
【参加費】無料
【申込】当日受付OK



【区老連通信】

- ★ 区老連ウォーキング
3/13・27(土) 9:00~
区役所噴水前集合
 - ★ 区老連コーラス
当面の間お休みです。
 - ★ 区老連手芸
3月3日(水) 13:00~15:00
 - ★ 区老連ディスコン
3/4・11・18・25日(木)
10:00~12:00 多目的ホール
 - ★ 区老連ボウリングクラブ
当面の間お休みです。
- ◎区老連新聞は、会員様の
短歌・俳句・川柳・写真
・小話等募集中です。

生きがいと健康づくり・仲間づくりを応援する 《大正区老人福祉センターのご案内》

市内在住の60歳以上の方に健康で楽しい生活をしていただくことを目的として、各種の相談に応じたり、健康の増進や教養の向上、自主活動への支援、レクリエーションなどの事業を行っています。

★所在地 大正区泉尾3-9-16
最寄り駅:大阪シティバス「永楽橋筋」
★電話 6554-5330 FAX 6554-5367
★利用時間 月曜~土曜の午前10時~午後5時
(日曜・祝日、年末年始は休館)

