

骨、筋肉を鍛えよう！

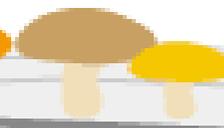
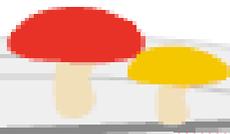


ロコモティブシンドロームをご存知ですか？

ほうっておくと要介護となる危険性が高い運動器の障害を持つ状態を「ロコモティブシンドローム（ロコモ）」と呼びます。
足腰が弱るかもしれない症候群ともいえます。

一つでも当てはまればロコモの可能性が

- * 片足立ちで靴下がはけない
- * 15分くらい続けて歩けない
- * 横断歩道を青信号で渡りきれない
- * 階段を上がるのに手すりが必要である
- * 家の中でつまづいたり滑ったりする



骨と筋肉は使わないと鍛えられない

ロコモーショントレーニング（ロコトレ）をやってみよう！

ロコトレその1 開眼片足立ち

- * 床につかない程度に片足を上げます。
- * 左右一分間ずつ、1日3回行いましょう。

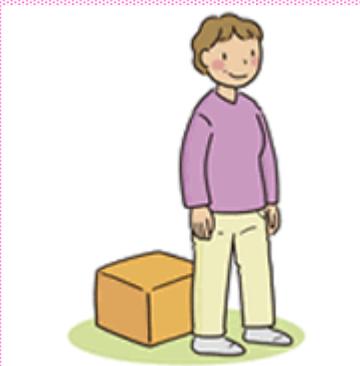


転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。



支えが必要な人は、医師と相談して机に手や指をつけて行います。

安全のために椅子やソファの前で行いましょう。



支えが必要な人は、医師と相談して机に手をつけて行います。

ロコトレその2 スクワット

- * 椅子に腰かけるように、お尻をゆっくりおろします。
- * ゆっくりと呼吸するペースで一度に5～6回行い、1日に3度行いましょう。

鶏手羽元のさっぱり煮

1人分

・エネルギー	376 kcal
・たんぱく質	24.7 g
・脂質	25.0 g
・食塩相当量	3.1 g

<材料：2人分>

- ・ 鶏手羽元 5 ~ 6 本
- ・ 卵 2 個
- ・ 酢または黒酢 40cc
- ・ みりん 40cc
- ・ 醤油 40cc
- ・ 砂糖 大さじ 1
- ・ ニンニク 1 かけ
- ・ しょうが 1 かけ
- ・ ゴマ油 大さじ 1
- ・ ブロccoli 4 房



<作り方>

ゆで卵を作る。ニンニクはスライスする。鍋におろしたしょうが・ニンニクを入れ、酢・醤油・みりん・砂糖を入れて火にかける。沸騰したら鶏手羽元を入れて落としぶたをして中火で煮る。アクが出たらとる。途中でゆで卵も入れ、時々返しながらかき混ぜ、15~20分したらブロッコリーを入れ、ゴマ油を回しかけたら出来上がり。

暑さも和らぎ、夏バテ気味だった身体が回復することで食欲が増す頃ですが、疲労も溜まっている時期でもあります。

お酢に含まれる酢酸には、疲労物質である乳酸を分解し、疲労回復効果があると言われています。また、お肉をやわらかくする効果もありますので、今回使用した鶏手羽肉も煮込んでも柔らかく作れる上に、脂っこいお肉もさっぱりと食べる事が出来るので、疲れの溜まった身体にはぴったりの一品です。

