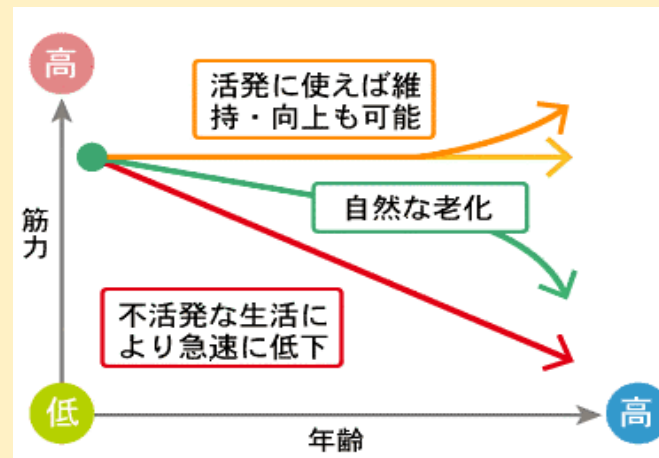


いつまでも元気な足腰を！！



【加齢に伴う筋力の変化】

骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、歩行や立ち座りなどの日常生活に障害をきたしている状態を**ロコモティブシンドローム**と言います。進行すると要介護や寝たきりになるリスクが高くなります。



7つのロコモティブシンドロームチェック



片脚立ちで靴下が履けない



家の中でつまづいたり滑ったりする



階段を上がるのに手すりが必要



横断歩道を青信号の間に渡り切れない



15分くらい続けて歩けない



掃除機の使用や布団の上げ下げが辛い



2kg程度の買い物をして持ち帰るのが辛い

1つでも当てはまればロコモの可能性あります

有酸素運動と筋力アップはあわせて行おう！！

有酸素運動

心肺機能の向上
生活習慣病の予防
体脂肪の燃焼
脳の活性化
ストレス発散



+

筋力アップ

筋力の向上
バランスの向上
骨の強化
関節の保護
基礎代謝量の向上



有酸素運動



ウォーキング、水泳、縄跳び、サイクリング、ラジオ体操などを無理のない程度に行いましょう。
(いずれも2-3日に一度、30分~1時間程度行うだけでOK)

筋力アップ

- ・ばんざい(背筋を鍛える)
⇒両足を閉じて、両腕を上げ、痛みのない所で5秒止めて下します。
- ・スクワット(下肢全体の筋肉を鍛える)
⇒両脚を肩幅に開き、お尻を後ろに引くようにしたまま膝を曲げ、5秒止めて膝を伸ばします。
- ・つま先立ち(ふくらはぎやバランスを保つ筋肉を鍛える)
⇒両足を腰幅に開いて、かかとを上げ、5秒止めてかかとを下します。



椅子や机につかまりながら行いましょう。

*いずれも1日10回程度を目安に行うだけでOK(痛みや疲れがある時は回数を加減しましょう。)



やわらか鶏むねの揚げ焼き～ねぎ塩ソース～

<材料：2名分>

鶏むね肉	250g(約1枚)
A	
砂糖	小さじ1/2
塩	ふたつまみ程
料理酒	大さじ1
マヨネーズ	小さじ1
片栗粉	大さじ1
油	大さじ1
長ねぎ	白い部分10cm程度
B	
鶏がらスープの素	小さじ1/2
レモン汁	小さじ1
ごま油	大さじ1

作り方

- ① 鶏むね肉は、皮を取り除き、味が染み込みやすいようフォークで適度に刺し、1cm程度の削ぎ切りにする。
- ② ボウルに①とAを入れもみこみ、冷蔵庫で30分程置く。
- ③ 長ねぎはみじん切りにし、Bと混ぜ合わせておく。
- ④ ②のボウルに片栗粉を入れ、粉っぽさが残る程度に混ぜる。
- ⑤ フライパンに油を入れ全体に広げ、④を並べ蓋をして中火で焼く。
- ⑥ 火が通ったら蓋を取り、強火にし焼き色をつける。
- ⑦ お皿に盛り③をかけたなら出来上がり。

1人分

・エネルギー	294 Kcal
・たんぱく質	28.1 g
・脂質	15.4 g
・炭水化物	7.1 g
・塩分相当量	1.2 g

今回のレシピは糖質を抑えている方やダイエット中の方にオススメの低糖質・高たんぱくなメニューです。パサパサしがちの鶏むね肉ですが、下ごしらえをすることでしっとりやわらかい食感になります。たんぱく質はアミノ酸で構成され、アミノ酸の含有バランスを評価する「アミノ酸スコア」が100に近いほど、体内で有効活用されます。動物性たんぱく質の肉、魚、卵や乳製品の多くはアミノ酸スコアが100であり良質なたんぱく質と呼ばれるので、毎日の主菜としてローテーションで取り入れたいですね。