

# しっかり食べて・しっかり運動・そして「筋肉を減らさない！」

## 簡単おすすめ献立

### サケと野菜のレンジ蒸し

エネルギー 100kcal  
 炭水化物 4.6g  
 たんぱく質 15.0g  
 塩分 1.2g



<材料 2人分>  
 甘塩サケ 2切れ  
 きゃべつ 葉2枚(ざく切り)  
 しめじ 1/2袋(根を切りほぐす)

<作り方>  
 ①皿にキャベツとしめじを広げる。  
 ②①にサケをのせてふんわりラップをかける。  
 ③レンジ(500w)で4~5分加熱する。  
 ★サケの塩味で野菜も一緒に食べる。  
 ★他の魚や味付け肉でも美味しい。

### 豚肉と豆腐の生姜煮

エネルギー 253kcal  
 炭水化物 6.3g  
 たんぱく質 18.0g  
 塩分 2.0g



<材料 2人分>  
 木綿豆腐 1/2丁(食べやすく切る)  
 豚肉薄切り120g  
 長ねぎ 1/2本(斜め切り)  
 根生姜 1/2片(せん切り)

A

だし汁	200ml
しょうゆ	大さじ1.5
みりん	大さじ1
砂糖	小さじ1
さやえんどう	適量

<作り方>  
 ①鍋にAの調味料と長ねぎ、生姜を入れ火にかける。  
 煮立ったら豆腐と肉を加えて10分ほど煮る。  
 ②茹でたさやえんどうを加える。  
 ★肉を牛肉や鶏肉に代えても美味しい。  
 ★ごぼうやきのこを加えて食物繊維をアップもお勧め  
 ★めんつゆを使えば、さらにお手軽です。

## 「ちょい足し」でたんぱく質アップ

ひじきの煮物



豆腐



+

ポテトサラダ



ゆで卵



+

筋肉を育てる為に必要なたんぱく質の目安量

肉：1食に60~80g程度

魚：1食に1切れ(60~80g)程度

その他、大豆・大豆製品、卵、牛乳・乳製品

“これだけを食べていけば健康に長生きできる”

そんな完璧な食材はありません。

出来るだけ沢山の食品を食べるように心がけましょう。

下の食品のうち、1日に9品以上を摂るように工夫してみましょう。

### 合言葉は「さあにぎやか(に)いただく」※

<b>さ</b> かな 	<b>い</b> も 
<b>あ</b> ぶら 	<b>た</b> まご 
<b>に</b> く 	<b>だ</b> いずせいひん 
<b>ぎ</b> ゆうにゆう 	<b>く</b> だもの 
<b>や</b> さい 	
<b>か</b> いそう 	

※10の食品群の頭文字をとったもので、ロコモチャレンジ!推進協議会が考案した合言葉



# 進んで身体を動かそう！

## 自宅で簡単に出来る体操

### ウォーキングフォームのポイント

- ☞ウォーキング前後にはテレビ体操やストレッチを行いましょう！
- ☞十分に水分補給をしましょう！



色々な歩き方で脚力やバランスアップ！！

- ☞大また歩き
- ☞横歩き
- ☞後ろ歩き
- ☞かかと歩き
- ☞つま先歩き

～～身体の広い範囲を動かすこと、ゆっくり長く行うことがポイントです～  
 回数の目安は5～10回ですが、できる回数から始めて見ましょう。  
 散歩の前後にもお勧めです。

### かかとの上げ下ろし

かかとをゆっくり上げ、ゆっくり下ろす  
 (アキレス腱を伸ばす効果もある)



### 足上げ（前→後ろに足を上げる）

- ①すや手すりにつかまり、片足で立つ。
- ②もう片方の足を前 → 後ろの順に上げる。



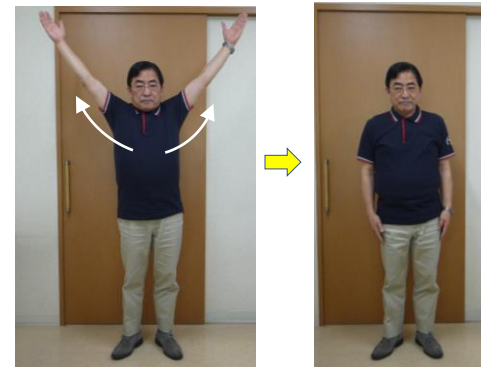
### 中腰までのスクワット

- ①背すじを伸ばし、足を少し開いて立つ
- ②軽くひざを曲げて腰を落とし、元の姿勢に戻す（ひざがつま先より前にならないように行う）



### 深呼吸

- ①足を少し開いて立つ。
- ②大きく手を上げながら十分空気を吸い込み、ゆっくり呼吸を整えながら手を下ろす。



### 体操を行う時の注意点

- ☞ 体調の悪い時には休みましょう。
- ☞ 呼吸を止めない様に。声を出して数えながら行いましょう。
- ☞ 痛みの無い範囲で行いましょう。
- ☞ 運動前後には、水分補給をする。

