

令和2年11月号

みなさん、こんにちは。食欲の秋ですが、食べすぎてはいませんか？

今月は、ロコモ*予防とカルシウムたっぷりメニューについてお伝えします！

*ロコモ：骨や筋肉などの衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態

「ロコトレ」でいつまでも元気な足腰を

いつまでも元気な足腰でいるために、「ロコトレ（ロコモーショントレーニング）」を続けることが肝心です。

まずは「片脚立ち」と「スクワット」を始めてみましょう。

無理をせず、自分のペースで行いましょう。

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

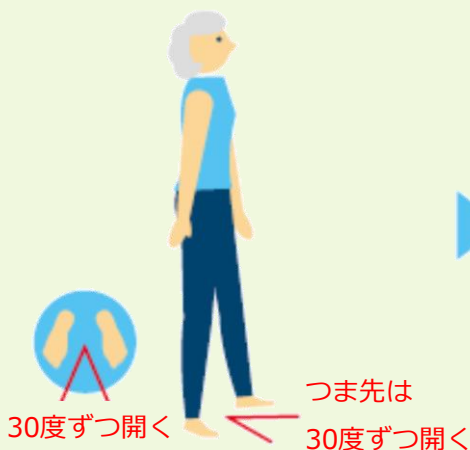
※左右1分間ずつ、
1日3回行いましょう。

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。

床につかない程度に、
片脚を上げます。



指をついただけでも
できる人は、机に指先を
ついて行います。



次号はロコトレにプラスしてできる体操をご紹介します！

出典：ロコモチャレンジ！推進協議会 公式HP「ロコモONLINE」



骨や歯の大切な成分、カルシウム

骨の主な成分であるカルシウムの1日の推奨量は成人男性650～800mg、成人女性650mgですが、平均摂取量は500mg前後と不足しているのが現状です。

健康な骨を作るためにも、**今より+200mg多く**カルシウムをとるようにしましょう！



カルシウムが多く含まれている食品

①牛乳乳製品



牛乳(200ml)
スライスチーズ(1枚半)
スモーク(大さじ3)

②小魚類



さくらえび(10g)
ししゃも(4尾)
しらす干し(70g)

③大豆製品



木綿豆腐(1/2丁)
厚揚げ(1/2枚)
高野豆腐(2枚)

④緑黄色野菜・海藻類・種子類



小松菜(120g)
干ひじき(20g)
ごま(大さじ2)

カルシウム200mgの目安

上手にカルシウムを吸収しよう！

カルシウムは吸収されにくい栄養素なので、効率よくとれるように吸収率を高めるビタミンDやビタミンKを多く含む食品と一緒にとることをおすすめします。

ビタミンD

を多く含む食品

魚類(鮭、いわし、さんま)
きのこ類(干しいたけ、きくらげ)



ビタミンK

を多く含む食品

納豆
海藻類(わかめ、海苔)
緑黄色野菜(モロヘイヤ、パセリ、ブロッコリー)



ビタミンDは太陽に当たることで体内で作られるので、適度な日光浴も必要です。

カルシウムたっぷりレシピ集！

No. 1 5. サケ缶の春巻き



《材料(4人分)》

サケ缶	1缶	
☆玉ねぎ	1個	☆大阪狭山産の農作物です
干しいたけ	8枚	(付け合わせ)
青じそ	16枚	ミニトマト 4個
春巻きの皮	8枚	青じそ 4枚
スライスチーズ	2枚	
サラダ油	大さじ2	(お好みで)
		しょう油 少々

《1食あたり》

エネルギー 356kcal、塩分 0.5g、カルシウム 172mg、約200円、調理時間30分

※令和元年 骨粗しょう症教室レシピより

《作り方》

- ①サケ缶…水切りをする。
玉ねぎ…薄切りにして耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
干しいたけ…よごれを取り除いて耐熱容器に入れ、浸るくらいの水を加えて、電子レンジ(600W)で2分加熱する。戻した干しいたけは、石突きを切って薄切りにする。
青じそ…洗って、ペーパータオルで水けを拭き取り千切りにする。
- ②ボウルに①を入れて混ぜ合わせ、8等分する。
- ③春巻きの皮をひし形に置き、②、その上に縦に4等分したスライスチーズを1枚置いて包んでいく。全部で8本包む。
- ④熱したフライパンにサラダ油大さじ1を入れ、4本、両面をカリッと焼く。残り半分(4本)も同様に焼く。焼きあがった春巻きを斜め半分に切る。
- ⑤お皿に青じそ1枚をひき、④を2本分(切ったもの4本)盛り付け、ミニトマトを1個添える。好みでしょう油をつけて食べる。

11月イベント情報

- 毎週土曜日 地元野菜の販売(JA大阪南女性会大阪狭山支部東池尻班会員による)東池尻児童遊園(雨天:東池尻会館)
(午前9時～売り切れ次第終了)
- 毎週日曜日 地元野菜の販売(大阪狭山市フレッシュ朝市連絡会)JA大阪南狭山西支店横(午前8時～売り切れ次第終了)

毎月19日は食育の日です！

食育の日、自分や家族の「食」について振り返ってみませんか？

【発行】大阪狭山市健康福祉部健康推進グループ(保健センター)