

令和6年12月13日 健康講座開催！

次回はR7年 3月14日
参加費1000円
健康管理センターまで
事前予約してください。

食べて治して、ハッピーライフ を開催しました。

テーマ：筋肉や骨を丈夫に保つバランスメニュー

調理実習

骨づくりに欠かせない3つの栄養素

- ①カルシウム 骨の主成分となります
- ②ビタミンD カルシウムと一緒に摂るとカルシウムの吸収率が良くなります
- ③ビタミンK カルシウムが骨に沈着するのを助けます

丈夫な筋肉を保つために

- ①1日3食、主食・主菜・副菜を揃えてバランスよく食べましょう
- ②筋肉の主な材料となるたんぱく質を摂りましょう

今回のメニュー



- ・ご飯
- ・鮭のちゃんちゃん焼き
- ・きくらげとトマトの卵スープ
- ・小松菜のおろし和え
- ・黒ゴマムース

ミニ講話

食事プラスαでより健康に

日常生活を制限なく過ごせる状況を「健康寿命」といいます。少子高齢化社会の到来により高齢者は健康寿命をより長く保つことが求められています。日本政府は「健康寿命延伸プラン」をたて、2040年までに健康寿命を男女ともに75歳以上とすることを目標にしています。厚生省のデータによると、日常生活が制限されてしまう原因として、認知症、脳血管障害に次いで骨折・転倒が3位を占めています。高齢者の骨折の原因としては、骨量の低下「骨粗鬆症」、筋力・バランス機能の低下により転倒しやすくなっている「ロコモティブシンドローム」が考えられます。転倒により骨折しやすい部位としては足の付け根や手首、背骨などが多く、転倒予防のためには食事と運動が大切になります。

運動することで得られる効果としては、筋力のアップ、骨にカルシウムが沈着しやすくなる、血流が良くなることで骨を作る細胞が活発になるなどがあげられます。そのためには、普段から骨に適度な負担をかけ続けることが大切です。そうすることで強い骨が保て、筋力アップが期待できます。無理をせず、自分に合った方法で取り組みましょう。

具体的にはウォーキングやかかと落としなどがあげられますが、運動が苦手という方や、これから始めるという方は散歩などでもよいと思います。今よりプラス10分長く動くことを目標に毎日継続してみましょう。