

# 令和8年2月20日 健康講座開催！

今回は 令和8年6月19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：身体を丈夫に保つメニュー

### 調理実習

—身体を丈夫に保つために役立つ栄養素—

- ・たんぱく質…筋肉をつくる
- ・カルシウム…骨を作り、筋肉を支える
- ・マグネシウム・ビタミンD…カルシウムの吸収を助ける
- ・ビタミンC…免疫力を保つ
- ・食物繊維…腸内環境を整える

様々な栄養素を取り入れるためには  
いろんな食品をバランスよく  
組み合わせることが大切です

そのために1日3食の食事を基本に、主食・主菜・副菜を揃えたバランスの良い食事を心がけましょう

今回のメニュー



- ・ごはん
- ・鮭の南部焼き
- ・きのこほうれん草のチーズ炒め
- ・切干大根と豆苗のサラダ
- ・はちみつきなこヨーグルト

### 三二講話

#### — すき間時間におススメ 運動量を増やすコツ —

特別に運動時間を設けなくても、すき間時間を利用して運動量を増やすことができます。以下に具体例をあげてみました。ご自身にあった内容を取り入れて毎日継続して行い、習慣化しましょう。1日の活動量を知るには「歩数」が目安になります。

1日6000～8000歩を目指しましょう。

- ・テレビを見ている時もコマーシャルになったら立ち上がって足ふみを行う。
- ・歯を磨く時はかかと落としを行いながらする。
- ・調理をしながら、スキマで首を回す、肩の上げ下げを行う。
- ・掃除をするときは、高い所も手を伸ばして行う。
- ・トイレに行った時についでにスクワットを（例えば3回）行う。
- ・椅子に座ったら、座ったまま足を伸ばし大腿四頭筋訓練を行う。
- ・座るときは背中を伸ばして座る。

今日から何かに取り組んでみませんか？何でも構いません。  
ご自身にあったものを継続する事が成果をあげることに繋がります。