



ライフケアサブリ

第2号
2020年
秋号

「ライフケアサブリ」は、患者さま・ご家族の皆さまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報誌です。

おしょくじ手帳 運動の秋

10月になり、夏の暑さも和らぎ、身体を動かすにも心地よい季節になりました。
秋といえば、食欲・読書・運動などが思い浮かびますね。
今回は運動について紹介していきます。

みなさんは、普段どのくらい運動をしていますか？
運動には大きく「**有酸素運動**」と「**レジスタンス運動**」の2つに分けられます。

有酸素運動

軽い負荷で長時間
行える運動のこと
例) ジョギング、
ウォーキング、水泳など



レジスタンス運動

筋肉に負荷をかける
運動のこと
＝筋力トレーニング
(筋トレ)



有酸素運動と**レジスタンス運動**を組み合わせることで、よりよい効果を得ることができます。
どちらの運動も取り組める方は、**有酸素運動**→**レジスタンス運動**の順番で行う事で、筋肉を効率よく作ることができます。

運動は1回行っただけでは、効果を得ることができません。継続して行っていくことが重要です。
継続して行うためには、まずは無理のない範囲で運動していくことで、習慣化することができます。

また、今まで運動をする習慣が無かった方は、すぐに運動を始めることが難しかったり、
長続きしなかったりすることもあるかと思えます。

そのような場合は、階段を積極的に使う、テレビを観ながらストレッチするなど、日常生活の中で
行える運動を意識して取り入れてみてください！

今日からできる！おすすめの運動

いつもよりプラス10cm！大またウォーキング

普通の歩幅よりプラス10cm大きくしてウォーキングすることで、筋肉にもいい刺激になります。

イスに座りながら！足上げ運動

- ① イスに浅く腰掛けます。
 - ② ひざを曲げたまま、片側の太ももの裏をイスから離すように上に持ち上げます。
 - ③ ②の状態からひざを伸ばし、5秒間数えます。
 - ④ 戻すときはひざを曲げてから太ももをイスに下ろします。
- ①～④を1回とし、片足10回ずつを目標にしてみてください。
カラダで一番大きな太ももの筋肉を効果的に鍛えます！



★ポイント★

ひざの曲げ伸ばしの際は、
太ももとイスの間に
手のひらが通るくらいの
隙間を作りましょう！

※必ず無理のない範囲で行って下さい。
体調に不安がある場合はかかりつけ
医師にご相談ください。

旬の食材レシピ

Recipe 鮭と秋野菜の 南蛮漬け



栄養価 (1人あたり)
エネルギー 370kcal たんぱく質 20.9g
脂質 13.2g 炭水化物 33.0g 食塩相当量 2.0g

材料 (2人前)

生鮭	2枚	★	だし	1/2カップ
さつまいも	40g		酢	大さじ2
かぼちゃ	40g		砂糖	大さじ2
れんこん	30g		醤油	大さじ2
			片栗粉	大さじ1
			オリーブオイル	適量

作り方

- ① 鮭は食べやすい大きさに切る。さつまいもとれんこんは輪切りにし、かぼちゃは薄く切る。
- ② ★の調味料をなべやフライパンに入れ、沸騰直前まで加熱しておく。
- ③ 鮭に片栗粉をふり、オリーブオイルを引いたフライパンで焼き、火が通ったら、熱いうちに②の調味料に漬ける。
- ④ フライパンに多めのオリーブオイルを入れ、野菜を揚げ焼きする。火が通ったら、熱いうちに、②の調味料に漬ける。③と一緒に皿に盛り付けたらできあがり！

栄養科の マメ知識

からだをつくる! たんぱく質

たんぱく質は、身体の中で筋肉や皮ふなどを作る「材料」となる栄養素で、肉・魚・卵・乳製品などに含まれる動物性たんぱく質と、大豆製品（納豆や豆腐）などに含まれる植物性たんぱく質があります。毎日摂取する必要がある大切な栄養素ですが、運動後は筋肉を作るために、特に沢山のたんぱく質が必要となります。

運動に適した食事って?

上記のように、運動と食事はとても深い関係があります。運動をするとき、食事はどのようなことに気を付けたらよいのでしょうか?

①主食・主菜・副菜の揃った食事を心がけましょう

ご飯やパンなどの主食、お肉やお魚、卵などのメインとなる主菜、野菜や果物などの副菜をまんべんなく取れるように心がけましょう。



②たんぱく質は毎食1品以上!

たんぱく質の多い食品は、1回の食事に1品以上、1日3食取り入れることが理想ですが、カレーや麺類などの1皿料理では、たんぱく質が不足しやすくなります。サラダにツナや卵をプラスしたり、納豆や豆腐を追加する、間食にヨーグルトを食べたりすることで、たんぱく質を補うことができます♪

季節のコラム

～運動会～



主に学校や企業などで行われる運動会。ヨーロッパに起源があり、日本では明治時代末期から「富国強兵」や「健康促進」などを目的に全国に普及したとされています。

かつて運動会は秋の風物詩でありましたが、現在は天候やその他の行事との関係で、全国的に春に一番多く、次いで秋に開催されているそうです。

編集後記

秋と言えば「食欲の秋」でもありますよね。秋が旬の食材は、今回取り上げたもの以外にもたくさんあります。美味しいものばかりですが、食べすぎには注意です。バランスのよい食事と、習慣的な運動で元気な身体作りをしましょう。最後までご覧いただきありがとうございます。

インスタグラムもチェックしてね!!

栄養科の公式Instagramです。食事のメニューや取り組み、スタッフの日々の様子など、色々な情報を更新しています。ぜひ覗いてみてくださいね!

アカウントID
ims_fujimi_eiyou



編集・発行 イムス富士見総合病院 栄養科

住所: 埼玉県富士見市鶴馬1967-1

TEL: 049-251-3060 (代表)

ホームページ: <https://www.ims.gr.jp/fujimisougou/>