



ヘルスケアレシピ

「ヘルスケアレシピ」は、患者様、ご家族のみなさまに、栄養と健康管理に関する情報をお伝えする情報紙です。

えいよう広場 ～運動の豆知識～



寒さも和らぎ、外で過ごしやすくなり、運動を始めるにはちょうど良い季節となりました。運動には、呼吸をしながら続けられる「有酸素運動」と、短距離や筋力トレーニングなど、瞬発的に大きな力を必要とする「無酸素運動」があります。有酸素運動を継続して行うことは脂肪を燃焼し、生活習慣病予防に効果があるとされています。また、筋肉量が増えることで基礎代謝量が高まり、エネルギー消費量も増え、太りにくい身体になります。

運動の嬉しい効果

- ✿ 中性脂肪・LDL(悪玉)コレステロールを下げる
- ✿ HDL(善玉)コレステロールを上げる
- ✿ 血圧を下げる
- ✿ 尿酸値を下げる
- ✿ 血糖値を下げる
- ✿ 肥満改善 など

日々の生活に運動をプラス

普段の生活の中で簡単な運動から始めましょう。たとえば、ストレッチ、テレビを見ながら足踏み、エレベーターではなく階段を使う、駅やバス停は1つ手前で降りて歩く、床、窓などの拭き掃除をする など

「運動をサポートする栄養素」

運動をサポートする栄養素のひとつにビタミンB群があります。ビタミンB1・B2は食べたものをエネルギーにかえ、ビタミンB6は運動によって壊された筋肉などの補修をサポートします。これらの栄養素は玄米やたんぱく質源のおかず、野菜に多く含まれているため、主食・おかず・野菜をバランスよく摂ることがポイントです。

運動で消費できるカロリー VS 間食のカロリー

運動で消費するカロリーは、ウォーキング30分で70～90kcal程度です。「運動したから少しくらい食べても平気」ではせっかく消費したカロリーが台無しになってしまいます。

～運動で消費できるカロリーと食事のカロリーの比較～

			VS			
散歩 30分 70～90kcal	自転車 30分間 160～200kcal	掃除機 15分 50～60kcal		クリームパン 300kcal	クッキー 200kcal	せんべい 80kcal

運動で消費するカロリー以上の間食をしないように気を付けましょう。

当院の行事食紹介 「節分 2月3日」



献立名：ごはん、あじの梅煮、
ほうれん草の錦糸和え、のっぺい汁、節分豆

行事食は、毎月1回その月の行事をお祝いする
お食事です。今後の予定は、

*3月 ひなまつり *4月 お花見
*5月 端午の節句 です。

のっぺい汁



のっぺい汁とは、野菜を細かく切り、汁にとろみを付けたすまし汁のことで、祭り・仏事・正月などの催し物に作られることが多い料理です。野菜を沢山入れることで、食物繊維を補うことができます。

材料（4人分）

*冬瓜	100g	*しょうゆ	大匙1弱
*人参	80g	*塩	少々
*きぬさや	12枚	*ほんだし	小匙1弱
*しいたけ	2個	*片栗粉	小匙2
*豆腐	1/2丁		

今が旬♪ 新茶について

「新茶」とは、その年の最初に生育した新芽を摘み採ってつくったお茶ということをご存知かと思えます。茶樹は、冬の間養分を蓄え、春の芽生えとともにその栄養分をたくさん含んだみずみずしい若葉を成長させ、新茶となります。立春から数えて88日目の日を「八十八夜」（だいたい5月2日頃）といい、昔から、この日に摘み採られたお茶を飲むと、一年間無病息災で元気に過ごせると言い伝えられています。

新茶の特徴は、若葉の「さわやかで、すがすがしい香り」です。また、新茶は「二番茶」「三番茶」に比べて渋いカテキンやカフェインが少なく、旨み、甘みの成分であるアミノ酸が多い傾向にあります。

新シリーズ「しんとし健康セミナー」開催

4月から、新シリーズのセミナーを毎月開催します。今回から、リハビリ（理学療法士）の講演もあります。どなたでも参加費無料で参加できますので、お気軽にご参加ください。

セミナーの詳細は院内掲示板をご覧ください。



コラム ひな祭り



ひな祭りには春の訪れを伝える旬の食材が使われています。代表的なものとして、はまぐりの吸い物や菱餅、ひなあられや白酒、ちらし寿司などが挙げられますが、それぞれの料理や色にも縁起の良い意味が込められています。たとえば、緑、白、ピンクの3色の餅を菱形に切って重ねた菱餅は、緑は「健康や長寿」、白は「清浄」、ピンクは「魔除け」を意味しており、親が娘の健康を願う気持ちが込められています。風情ある由来を知って、より一層ひな祭りを楽しんでください。

編集後記

最後まで読んで頂きありがとうございます。2月は数十年ぶりの大雪に見舞われましたが、最近では春の訪れを知らせてくれる花々が開花してきましたね。「花より団子」にならないよう、食事量・飲酒量には気を付け、健康的な生活を送りましょう。今回初めて当院行事食の紹介をさせて頂きました。入院中でも季節を感じ、食事を楽しんでいただけるように今後も工夫を重ねていきたいと思っております。ご意見がありましたら「ご意見箱」までお寄せください。