

2018年 愛こーぷ
ご利用者の皆様へ
3月のおたより

ホームページアドレス

www.i-coop-npo.org

をご覧ください！また、どんな御意見でもお寄せくだされば大歓迎です。担当のヘルパーに託して下さい。

梅の花が満開できれいですが、花粉もたくさん飛んで花粉症の方には厳しい季節となりました。



骨と筋肉の健康づくり



幼少期から成長を続け 10代から 20代でピークを迎える骨と筋肉。青年期から高年期を通し、運動などのケアを怠っていれば身体は年齢以上に衰えていきます。生涯にわたってその人らしく力を最大限いかして生活するためには、それぞれの年代に応じた骨と筋肉の健康づくりが重要です。

20歳前後までに必要な運動や栄養摂取を心掛け、最大骨量をできる限り大きくするようにしましょう！

骨細胞は死ぬまで代謝が続きます。筋肉は高年期になっても運動することで増加が見込めます。歩く、階段を登るなどの活動や筋力トレーニングを継続的に行うことは、骨に適度な刺激や圧力が加えられ、腰椎や大腿骨頸部などの骨密度の維持や筋肉の増加に役立ちます。**運動の習慣化**を心掛け「**ずっと元気なカラダ**」をめざしましょう。

女性は特に年齢とともに骨密度が低下しやすくなります。定期的に骨密度の検査をし、骨の形成に良いカルシウム（乳製品や小魚）やビタミン D（きのこ類や魚）・ビタミン K（葉物野菜や納豆、海藻類など）を取り入れた栄養バランスに配慮した食生活を送りましょう。

高年期は「やせ」が問題になる時期です。食事量が低下している場合には、間食を利用してたんぱく質を中心に不足している栄養素を補いましょう。**今より10分多く身体を動かす**ことから始めましょう。

3月の簡単レシピ



小松菜と椎茸のジャコ和え



骨粗鬆症予防！

不足しがちなカルシウムはビタミンDと一緒に摂ることにより相乗効果で吸収がUPします。

材料（2～3人分）

小松菜	1束
干し椎茸	3枚
塩昆布	ひとつまみ
ジャコ	ひとつまみ

作り方

1. 干し椎茸をお湯でもどしておく。
（干し椎茸は日光に当てることによりビタミンDが生椎茸の9倍になります。）
2. 小松菜をよく洗う。（小松菜はカルシウム含有量が野菜の中でもトップクラス！ほうれん草の3倍です。）
3. ラップに包んで 500Wで 40秒レンジで温めます。
4. 1をそのまま鍋に流し入れさっと茹でます。
（椎茸を戻したお湯には椎茸の出汁が出ているので味噌汁などに使えます。）
5. 小松菜は、2～3cmに切る。椎茸は半分に切った後千切りにしボールに入れる。
6. ジャコと塩昆布を5に混ぜる。
（ジャコはカルシウムとビタミンDが豊富です。）
7. ジャコと塩昆布の塩分で味付けを調節して完成

