

# かつしか知っ得メモ



## 岐阜の魅力

- ◆ 東濃地方の名産品、**美濃焼**（陶磁器）。
- ◆ 飛騨高山で昔から伝わる猿がモチーフのお守り人形、**さるぼぼ**。
- ◆ 世界文化遺産に登録された合掌造りの**白川郷集落**。
- ◆ **鵜飼**（鮎を鵜という鳥で釣る）で有名な長良川等。名所や特産品が豊かな県です。



野菜から食べよう！

1日350gを目標に。



代表的な

## 岐阜県の郷土料理

- 飛騨地域(最北端)・寒干大根・朴葉味噌
- 中濃地域(中南部)・鮎うるか(鮎の塩辛)・鮎飯
- 岐阜地域(岐阜市を含む中心部)・鮎なれ寿司・みそぎ団子・柿
- 東濃地域(南東部)・栗おこわ・五平餅
- 西濃地域(南西部)・水まんじゅう 他



## 飛騨・美濃伝統野菜『寒干大根』

輪切りにした大根を串にさし、軒先につるして乾燥を繰り返したものです。自然の旨みと甘味が凝縮され、ちくわ等と煮ると独特の風味と香りが出て美味しい。



■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

# かつしか知っ得メモ

## ロコモティブ症候群

みなさん、**ロコモティブ症候群**（ロコモとも呼ばれる）をご存じですか？

ロコモティブ症候群とは「骨」「関節」「筋肉」などの機能低下により、日常の基本的な動作がとりにくくなる状態をいいます。

運動機能が衰えると、要介護や骨粗しょう症等のリスクが高まります。

※ 普段より10分長く歩く、ストレッチをする、階段をなるべく利用する等、こまめに体を動かすようにしましょう。

※ 動物性たんぱく質がとれる肉、魚、卵等のおかずを毎食とり、乳製品や大豆製品、小魚等、骨を強くする食材もとりましょう。

食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを！

19日は食育の日



思い当たる症状はありませんか？チェックしてみましょう。

### 【7つのロコチェック】

ロコモチャレンジ！推進協議会  
公式HP「ロコモONLINE」より

- 2kg程度の買い物を持ち帰るのが困難である
- 家のやや重い仕事※が困難である  
※掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど
- 片脚立ちで靴下がはけない
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 15分ぐらい続けて歩けない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 横断歩道を青信号で渡りきれない



1つでもあてはまると要注意！  
今から運動と食事で予防しましょう。

■問い合わせ先：葛飾区健康部 健康づくり課 03(3602)1268

■作成協力：東京聖栄大学 管理栄養学科 \*禁無断転載・使用  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。