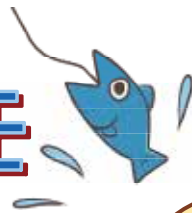


# かつしか知っ得メモ



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



## 今月の食材：鮭

### 鮭(切り身)の選び方

色が鮮やかで、身に張りがあるもの。

パックの中に水(ドリップ)がたまっていないもの。

### 鮭の栄養

鮭は、たんぱく質や不飽和脂肪酸のEPAやDHAが多く含まれている。

#### ■ EPAとDHAについて

血液中の中性脂肪を減少させ、動脈硬化や心臓病などの予防につながるとされている。

## 鮭の西京焼き

### 【材料(1人分)】

生鮭 1切れ 塩 少々 サラダ油 少々

### ※合わせ調味液

【白みそ 大さじ1、砂糖・酒・みりん 各大さじ1】

### 【作り方】

- ① 鮭に塩を振り、鮭の水気をキッチンペーパーなどで拭き取っておく。
- ② ※をポリ袋に入れ、混ぜ合わせる。
- ③ ①を②に入れ、軽く揉み込んでから冷蔵庫で半日～1日ほど漬ける。
- ④ 余分なみそを取り除いた後、サラダ油を引いたフライパンや網などで弱火～中火で両面焼く。

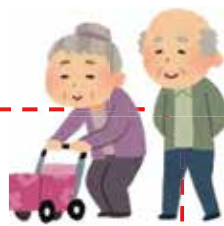


# かつしか知っ得メモ

## 高齢期の運動と食事

### 高齢期に適度な運動を続けると…

- ① 血流の改善
  - ② 食欲が湧く
  - ③ 腸の働きが良くなる
  - ④ ストレス発散
  - ⑤ 生活習慣病予防
  - ⑥ 血圧が安定
- など、からだ全体の調子が整います！



野菜から食べよう！  
1日350gを目標に。



### 運動するときの食事は…

- ☑ こまめに水分補給を行う。
- ☑ 筋肉を作るたんぱく質が不足しないように、肉、魚、卵、乳製品などの動物性たんぱく質を摂取する。

### 知っ得

小魚や大豆製品、チーズなどに含まれる『ロイシン』などの必須アミノ酸は、筋肉や免疫力の維持に役立ちます。



## ～ 高齢者が手軽にできるおすすめの運動 ～

- ◆ ストレッチ、体操など(1日10分程度)⇒筋肉の柔軟性向上
- ◆ 散歩やウォーキング(1日20分程度)⇒心肺機能向上、体力の向上
- ◆ 下肢&体幹部の筋トレ(週2回程度)⇒筋力強化、筋肉量増加

この中から一つ以上を目安に運動を行いましょう。  
運動前は血圧や体調の確認を。

