



「やらないよりマシ」くらいの筋トレが カラダに良いらしい

ウォーキングなどの有酸素運動は死亡リスクや生活習慣病などに対して有益なことは知られています。でも、筋トレはカラダによくないという情報もあったり、どのくらいやればいいのかもわからなかったり…しかし、研究により**週30分から60分**の筋トレが死亡リスクや心血管疾患などの生活習慣病のリスクを15%前後下げることが科学的に示されたそうです。

筋肉は年齢に関係なく鍛えれば筋力アップしますし、使わなければ衰えていきます。まずは、生活の中に「やらないよりマシ」くらいの筋トレを取り入れることで**今のカラダの動きを保つ**ことを目標に始めてはどうでしょうか？

週2日～3日 10分～15分程度から



自宅でスクワットや腹筋などのトレーニングを始めてみましょう。ペットボトルなどを利用して**OK**。トレーニングをした筋肉は1～2日休ませることも必要なようです。

自分に合った メニューから



負荷の高いトレーニングをして筋肉痛になって早々にリタイア…なんてことにならないように、太ももやお尻、背中などの大きな筋肉に対して、徐々に回数を増やしていくなど自分に合ったメニューを実行しましょう。

福岡市介護予防応援WEBサイト
みんなでよかトレ



トレーニング方法がたくさん。
動画もあります。検索してみてください。



栄養の
いろいろ

過ぎたるは…

今回の研究では、週2時間半以上の筋トレは健康効果がかえって得られなくなる可能性を示唆しているそうです。食べ過ぎ、飲みすぎなど何事にもやりすぎはよくないようです。有酸素運動と適度な筋トレ、加えてタンパク質を含んだバランスの取れた食事を摂ることで健康的なカラダを作りましょう。

栄養・食事相談を 行っております。

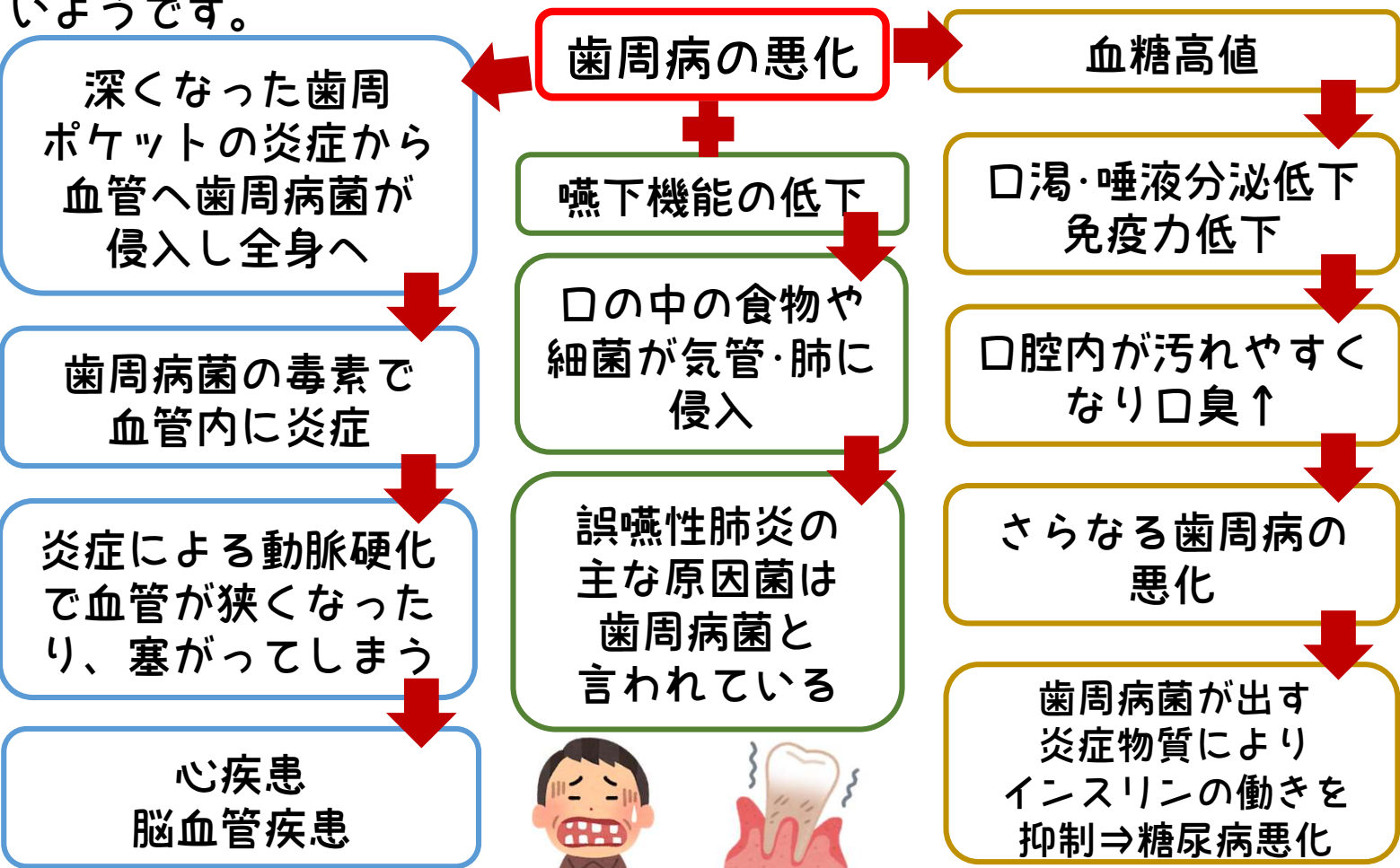


管理栄養士が食事や栄養に関する質問にお答えします。どんなお食事を取ったらよいかなど、できるだけわかりやすくお話しするよう心がけています。お気軽にスタッフにお声掛け下さい。



口腔ケアで健康寿命を延ばそう

まだまだ暑い日が続きますが、秋になると美味しい食べ物が出回ります。美味しいものをたくさん食べたいのに、歯が痛くて悩んでいる方はいませんか？ 口腔ケアは、単に歯を健康に保つことだけでなく、全身の健康にも深く関わっているのです。多くの方は30～40代で歯周病になり、ほとんど自覚症状なくその後10年かけて悪化するケースが多いようです。



しっかり噛んで、おいしい食事を食べる…脳への刺激や元気なカラダを保つために、お口の中のケアはとても大切な事なのです。ケアすることでいつまでも元気に美味しいものや好きなものを食べ続けましょう!!

栄養のいろいろ

歯医者に行こう!

やはり毎日の歯磨きが基本です。歯間ブラシやデンタルフロスの活用で歯と歯の間の歯垢を取り除きます。それでも口腔内の汚れの6割くらいしか取り除けないとか…歯科での定期健診やクリーニングで自分の歯をしっかりと守りましょう。タバコは歯ぐきの血管を収縮させ歯周病の治療が進まないそうです。

**栄養・食事相談を
行っております。**

管理栄養士が食事や栄養に関する質問にお答えします。どんなお食事を取ったらよいかなど、できるだけわかりやすくお話しするよう心がけています。お気軽にスタッフにお声掛け下さい。



てらさわ栄養だより

(医)寺沢病院
栄養部
令和6年7月発行
Vol.44



今年の夏も酷暑のようです…熱中症に注意!!

ここ数年、夏が以前より暑くなっています。高齢者と幼児が特に熱中症になりやすいそうです。熱中症予防のポイントを理解して、安全に夏を過ごしましょう。

涼しく過ごす

《屋内》

*部屋の温度を測りましょう。高齢者は室温の変化に気づきにくいいため、体感に頼らず、目で確認し、28度以上になったらエアコンなどを使用しましょう。

*保冷剤などを首筋にあて、身体を直接冷やすことも効果的です。

《外出時》

*帽子や日傘を使用しましょう。歩行の際はできるだけ日陰を選んで歩きましょう。

*外出中に涼しく過ごすことができる公民館などの公共施設やコンビニ・スーパー・薬局などの商業施設をチェックしておき、ひと涼みするのもよいでしょう。

体調管理

《日常》

*規則正しい生活を送り、十分な睡眠をとりましょう。寝不足や体調不良時は熱中症になりやすいそうです。

*暑さに強いカラダづくりをしましょう。外は暑いですが、散歩や買い物などで外出をして、汗をかくことで体温調節機能を鍛えましょう。

《緊急時》

・なんとなく食欲がない
・だるい、立ち眩みがある
・尿の色が濃い黄色や薄い茶色などの症状がある場合は体の水分が足りない状態かもしれません。涼しい場所で水分や塩分を摂りましょう。スイカやトマトに塩を振って食べるのも効果的です。

食欲がなくなると…

脱水や熱中症にはやはり水分と塩分が大事。暑くて食欲ない⇒食事を摂らない⇒水分・塩分が摂取できない⇒脱水症状⇒さらに食欲がなくなる⇒水分・塩分が摂れない…こんな悪循環に陥ってしまいます。一日一食だけでもエアコンなどで環境を整えて、食事をしっかり摂ってカラダを守りましょう。

栄養・食事相談を

行っております。

管理栄養士が食事や栄養に関する質問にお答えします。どんなお食事を取ったらよいかなど、できるだけわかりやすくお話しするよう心がけています。お気軽にスタッフにお声掛け下さい。

栄養の
いろいろ





てらさわ栄養だより



(医)寺沢病院
栄養部
令和6年5月発行
Vol.43

控えたいけど大事な栄養素「脂質」

糖質・蛋白質と並んで三大栄養素のひとつである脂質。「摂りすぎると太る」「血管を詰まらせるなど身体に悪いもの」と思われがちです。実は脳や皮膚を若々しく保ち、体の調子を整えるホルモンの材料になるなど私たちのカラダにとって必要な栄養素。上手な摂り方を考えてみましょう。

常温で固形の脂

牛脂やラード
バターなど

マーガリンや
ショートニング

脂質

常温で
液体の
油



n-9系脂肪酸：オリーブオイル・米油など
善玉コレステロールを減らさず、悪玉コレステロールを減少させる。動脈硬化や便秘の予防が期待できます。酸化しにくく扱いやすい。

n-6系脂肪酸：ごま油・紅花油・コーン油など
血中コレステロールの減少、生活習慣病の予防改善が期待できる。「揚げる」「炒める」など加熱調理にも使えます。

n-3系脂肪酸：アマニ油・エゴマ油・魚油など
動脈硬化・血栓予防・悪玉コレステロールの減少や脳の活性化などが期待できる。熱や酸化に弱い^{ため}、開封したらサラダやお浸し、味噌汁に食べる前に加えるなどして早めに消費。酸化や劣化したものは身体に良くない物質が生じ、摂取すると身体の酸化を進めます。

n-3・n-6系脂肪酸
体内で合成できない必須脂肪酸です。積極的に摂りたいですね。n-3系は、特に意識的に…

常温で固形の脂

お肉を摂ると一緒に食べてしまう動物性の脂…悪玉コレステロールを増やすので摂り過ぎに注意しましょう。マーガリンなどに含まれるトランス脂肪酸は、悪玉を増やし、善玉を減らしてしまい、冠動脈性心疾患のリスクを高めるとも言われます。お菓子など加工品に使用されていることも多いようです。

栄養・食事相談を

行っております。



管理栄養士が食事や栄養に関する質問にお答えします。どんなお食事を取ったらよいかなど、できるだけわかりやすくお話しするよう心がけています。お気軽にスタッフにお声掛け下さい。

栄養の
いろいろ



朝食で元気に新生活をスタート!

この春から新しい環境で仕事や勉強を始める方もいらっしゃるのではないのでしょうか？新しい環境では慣れないことばかりでストレスも多く、カラダに負担がかかりがちになります。

生活リズム

「就寝時間」「起床時間」「3食食べる」この3つで生活リズムを整えましょう。規則正しい生活は、体調を整え、ストレスにも強いカラダを作ります。

朝食を摂って、元気に新生活をスタートしよう。

栄養

3食食べることで、一日の活動に必要なエネルギーやたんぱく質の摂取が無理なく行えます。1日1食や2食での生活は血糖が安定せず、生活習慣病になりやすくなります。また、いろいろな食品を摂取することで、疲労回復に必要なビタミン・ミネラル類も摂取することができます。

体温調節

朝食を食べることで消化管が筋肉運動をします。その運動により寝ている間に低下した体温を上昇させ、活動の準備を始めます。朝食により血糖が上がると脳も活性化します。朝からエンジン全開で頑張ることができます。

朝食を食べる習慣がないけど…どうしたらいい？

朝食を食べる習慣のない方は…まずは1品!!

バナナ1本でも、牛乳1杯でも、食パン1枚でも食べる習慣をつけていきましょう。食べる習慣がついたら、手をかけずに食べられるもので品数を増やしていきましょう。

栄養のいろいろ

手をかけずに…

納豆



シリアル+牛乳

冷凍食品



ヨーグルト



インスタントスープ
(お湯を注ぐだけ)



栄養・食事相談を
行っております。



管理栄養士が食事や栄養に関する質問にお答えします。どんなお食事を取ったらよいかなど、できるだけわかりやすくお話しするよう心がけています。お気軽にスタッフにお声掛け下さい。

何故「おやつ」を食べるのか？

おやつ＝お菓子とされている方も多いと思いますが、実はおやつには役割があるのです。おやつを食べながら、一緒に考えてみませんか？



子どもや高齢者

【役割】

3食では必要な栄養量が摂れない方たちが不足分を補う

【何を食べる？】

食事の不足分を補うために、エネルギーだけでなくたんぱく質やビタミンなども摂れるようなものがおすすめです。

【いつ食べるの？】

食事の摂取に応じて10時・15時の2回や15時の1回



成人

【役割】

仕事や勉強の合間のリフレッシュや息抜きという意味合いが強いかもかもしれません。

【何を食べる？】

100～200kcal程度のもの、食事からは摂りづらいビタミンや、ミネラルを補えるようなものがおすすめです。量の目安は片手のひらに乗る程度がよいでしょう。



本来おやつにはこんな意味があるのですが、摂り方を間違えると食事が入らないなど食事に影響があるようでは本末転倒といえるでしょう。逆に、体重増加や糖尿病など生活習慣病の悪化につながる可能性があります。だらだらとおやつをつまみ続けると高血糖が続くこととなります。夕食から寝るまでの間に食べるのは、内臓への負担や脂肪が蓄積しやすくなります。上手におやつと付き合うようにしましょう。

栄養のいろいろ

食べすぎを防ぐコツ

何人かでおやつをシェアしたりすることはコミュニケーションにもなり、食べすぎを防ぐこともできます。また、一人で食べる時は割高にはなりますが、個包装のものを購入することで食べすぎを防ぐことができます。大袋のスナック菓子を開けて、気が付いたら全部食べちゃった…ということだけは避けたいです。

栄養・食事相談を

行っております。



管理栄養士が食事や栄養に関する質問にお答えします。どんなお食事を取ったらよいかなど、できるだけわかりやすくお話しするよう心がけています。お気軽にスタッフにお声掛け下さい。