

あけぼの栄養だより

11・12月号

こんにちは！寒い冬の季節がやってきましたが、体調お変わりはないでしょうか？
寒さに負けない身体づくりのポイントとして、今回は筋力アップについてお話しします。
筋肉を沢山使うことで体が温まり、体温が上がれば免疫機能の維持や基礎代謝のアップにもつながります。
とは言っても、激しい運動や筋トレは苦手…という方も多いかと思います。
どのくらいの筋力アップを望むかにより、運動の強度は変わるので、
今回は、自宅で簡単にできる運動とタンパク質の摂り方についてご紹介します♪



① 椅子の背もたれを掴んでかかと上げ

② 椅子に座って膝下をゆっくり上げる

③ 椅子を触らずにゆっくり座る

運動は、椅子に座りながら行えば膝や腰に負担をかけずにできます。

自分のペースで、無理せず行いましょう。

食事では良質なタンパク質を摂取することが重要です。

主に**鶏肉、豚肉、牛肉、青魚、卵、乳製品、大豆製品**などがあり、タンパク質の代謝を助けるビタミンB₆を豊富に含む食品(**鶏肉、まぐろ、かつお、牛レバー、バナナ等**)も一緒に摂取すると良いでしょう。

朝から栄養たっぷり！納豆チーズトースト

【材料；1枚分】

- 食パン … 1枚
- 納豆 … 1パック
- とろけるチーズ … 1枚
- 焼き海苔 … 少々

意外に合う組み合わせ!
サラダやスープなどを
合わせればさらにバランス
アップします♪



【作り方】

- ① 食パンに納豆・とろけるチーズ・焼き海苔を乗せてオーブントースターでチーズに焼き色がつくまで焼く。



11・12月の旬



寒ブリ

冬に身が締まって脂の乗りがよい寒ブリは、良質なタンパク質やEPA・DHA、ビタミンなども豊富に含んでいます。



ブロッコリー

ブロッコリーは野菜の中でもタンパク質を豊富に含み、他にも沢山の栄養素を含みます。蒸し料理や電子レンジでの加熱の方が、水溶性ビタミンを逃さず摂取出来ます。



柚子

意外にも柚子は果汁より、皮の方がビタミンCを多く含んでいるため、皮もアレンジして美味しくいただけます。他にも疲労回復に効果のあるクエン酸なども豊富に含んでいます。



栄養相談予約受付中



痩せたいけど食べたい！疾患別の食事のポイントが知りたい！

在宅療養中の食事はどうしたらいい？簡単にできるメニューはある？



そのお悩み、あけぼのファーマシーグループの
管理栄養士にお任せを！



ご予約はコチラから↓



場所:あけぼのファーマシーグループ薬局内
患者様宅に伺うこともできます！

時間:1回 30~45分程度

料金:1回 1500円/(在宅の場合)2000円

良い年を
お迎え下さい



Akebono Pharmacy Group