



# 健康だより



奈良市平城地域包括支援センター電話：0742-53-7757

加齢による筋力低下を予防するには、毎日の些細な心がけが大切です。体が「疲れ」出る筋力「外倒」は、筋力低下を予防するには、毎日の些細な心がけが大切です。



## 習慣にして欲しい運動

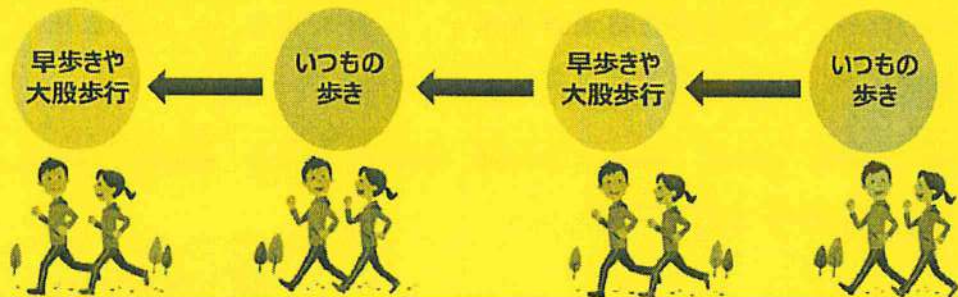
### 無理なくできる「ウォーキング」

ウォーキングは、脚・腰の筋肉をしっかり動かすことができるので、筋力維持に効果があります。また筋力だけでなく、心肺機能や認知症予防にも効果があります。

万歩計を使うと、ウォーキングの成果（歩数）が数字で見えるのでお勧めです。

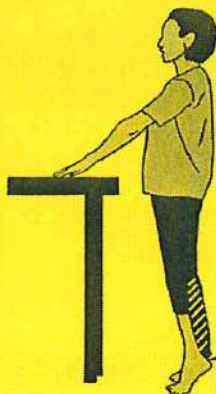
まずは1日5分から  
歩く時間を増やす

1日の歩数目標は  
1日5000～7000歩です  
しかし、高い目標だと続けるのが  
難しいこともあるので、  
まずは500歩多く歩くことを目標  
としてみましょう。  
(500歩は大体5分程度です)



インターバル速歩とは、早歩きとゆっくり歩きを交互に数分間ずつ行う運動です。筋肉に負荷をかける「ささか歩き」(早歩き)と、負荷の少ない「ゆっくり歩き」を組み合わせることで、筋力・持久力を無理なく向上できます

## 毎日の空いた時間にストレッチ



つま先まで  
力を入れる

赤点線のふくらはぎを意識しながら、背伸びするように両足のかかとを上げます。  
かかとを上げたまま3秒静止してからゆっくり下ろします

目標回数

**1日 50回**

連続でなくてもOK!  
(朝20回、夕30回)

- テーブルや椅子、手すりを持って安全を確保してください
- 椅子の背を持つときは安定した椅子を使用してください



## 塩の種類

塩は体内で作ることはできません

塩分不足は命にかかわります

また逆に塩分のとりすぎは血圧が高くなったり、腎臓や心臓が悪くなります

### 1. 海水塩（あら塩）

「あら塩」として売られているものは、粒が荒く、にがりを多く含んでいます  
にがりとは、海水から塩をつくる際に出る液体で、ミネラルが豊富です

### 2. 精製塩

ミネラルを含まず、塩化ナトリウムのみなので、栄養価は他の塩と比べると一番低い塩です

### 3. 天然塩

海水を原料にし、太陽や風などの自然の力を利用して海水を蒸発させ、釜で煮詰めて結晶化させた塩です

### 4. 岩塩

昔、海だった場所が地殻変動などで隆起し、海水が閉じ込められ、結晶化したもの。

外国産がほとんどでミネラルは豊富ですが、不純物が混入していることも

※精製塩は加工されているので、ミネラルなどの栄養は含まれていません  
値段は安いですが、なるべく自然の塩を摂ることをおすすめします

過度の塩分制限はミネラル不足を招きます

骨や歯が弱くなる

幼児の骨格発達異常

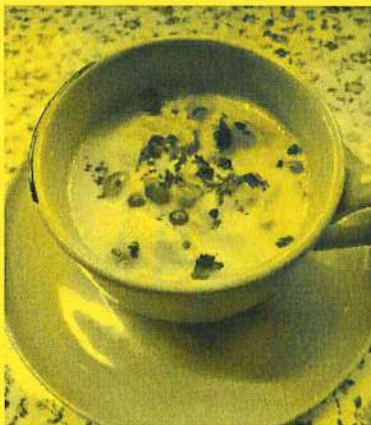
動脈硬化

高血圧

イライラしやすい

肩こり・筋肉痛

## たっぷりキノコのチャウダー



### 材料

好きなキノコ…合計250g<sup>※</sup>  
(今回はしめじ・エリンギ使用)  
ベーコン(ハーフ)…4枚(約30g<sup>※</sup>)  
オリーブオイル…大さじ1  
昆布…5センチ  
塩…小さじ1/2  
水…200ml  
だしの素…小さじ1/2  
牛乳…200ml  
片栗粉…大さじ1/2  
塩コショウ…適量  
パセリ(あれば)…適量

①

食べやすい大きさに切る  
昆布はキッチンバサミで細かく切る

②

鍋にオリーブオイル大さじ1を入れて熱し、キノコとベーコンを炒める

③

水200ml 塩小さじ1/2 だしの素小さじ1/2 切った昆布を入れ《蓋をして》弱火で7~8分 蒸し煮にする

④

牛乳200mlに片栗粉大さじ1/2を入れてしっかりと混ぜる