



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

寒さ続きますが、いかがお過ごしですか。
寒くなると運動量はもちろんのこと活動量も低下します。空いた時間にストレッチをおこない筋力低下予防をしましょう。



積極的にからだを鍛えましょう

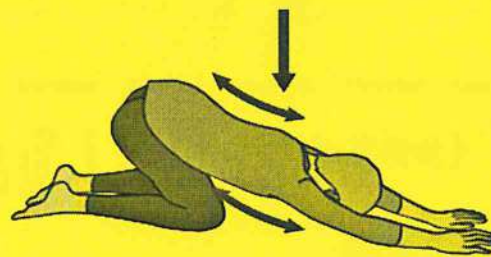
● ふくらはぎ・アキレス腱 (左右1回約20秒ずつ)



● 太ももの裏側の筋肉 (左右1回約20秒ずつ)



● 背中と脇の下の筋肉



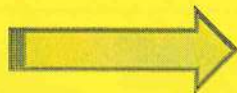
● 太ももの付け根の筋肉 (左右1回ずつ)



ポイント

1. 伸ばす筋肉を意識しながら行う
2. はずみをつけず、ゆっくり伸ばす (20~30秒)
3. 痛みのない範囲でその姿勢を保つ
4. 自然に呼吸をして、息は止めない

マグネシウムの働き



マグネシウムはサッカーでいう所の司令塔のような働きがあり、細胞を適正な状態にします。

マグネシウムは塩・魚介類や海藻類に豊富に含まれています。また魚介類や海藻類ほどではありませんが、穀類、野菜類、豆類などにも含まれています。



塩にはマグネシウムが含まれています。減塩が過ぎるとミネラル不足になります



※精製塩にはマグネシウムはほとんど含まれていません



倦怠感と筋力低下

マグネシウムが不足すると常にイライラします。精神的なしびれや感情の欠如を特徴とする無関心に

不足すると？



震え、および筋肉のけいれんは、マグネシウム不足のときも起こります



高血圧



不整脈

骨粗鬆症



【お野菜ゴロゴロポトフ】



材料(2人分)

- じゃがいも 1個
- 人参 1/2本
- ごぼう 1/2本
- 玉ねぎ 1/2個
- キャベツ 1/5個
- ウインナー 4本
- しょうゆ 大さじ1/2
- しめじ 少量
- コンソメ 1個
- 水 500CC
- お酒 大さじ1/2
- 塩少々
- お好みでブラックペッパー



残り物の野菜で簡単にできます



- ① じゃがいも、玉ねぎは4等分。にんじん、ごぼうは大きめの乱切り。キャベツは塊が残るようにざっくりと。しめじはほぐす。
- ② じゃがいもとごぼうは水につけてアク抜きしておく。
- ③ お鍋に野菜を綺麗に並べて入れる。しめじは上にかぶせる。
- ④ 水を入れ沸騰したら、弱火にし、コンソメを入れて、コトコト煮込む。
- ⑤ 10分くらい煮込んだら、お醤油と酒を入れて、さらに煮込む。
- ⑥ 玉ねぎやキャベツがトロトロになってきたら、ウインナーを入れて、ウインナーに火が通ったら出来上がり

