



健康だより

2月

奈良市平城地域包括支援センター電話：0742-53-7757

「リンゴが赤くなると医者が青くなる」またはミカンや柿が赤くなると医者が青くなるということわざがあります。

これらの果物にはビタミンCが多く含まれています。
※但し、果物は果糖が多く含まれているため夜間の果物は控えましょう。



風邪予防に 塩うがい 風邪予防にビタミンCをたっぷり摂ってください

！！日光浴により皮膚でビタミンDが産生されます！！ ミネラルも欠かさずに！！

！！日常生活において可能な範囲内で適度な日光浴を心掛けましょう！！

ミネラルとは？

岩や土に含まれる「無機質」

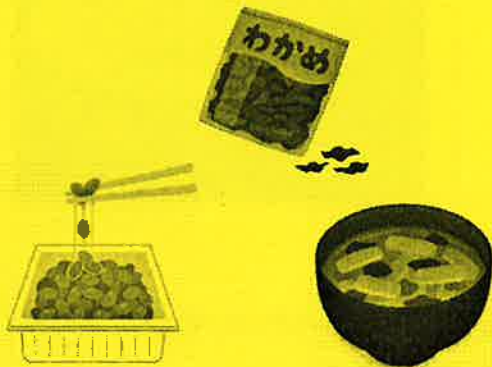
人間の臓器や細胞の活動をサポートしたり歯や骨のもとになったりといったとても重要なはたらきがあり、生きていくうえで欠かせません

塩うがい

塩はみがき

自然塩に含まれるミネラル

ナトリウム
マグネシウム
カリウム
カルシウム
減塩はミネラル不足になります



納豆の中に含まれる【ナットウキナーゼ】は世界的に有名です

必須ミネラルの種類

不足しがちなミネラル



カリウム、カルシウム、鉄、亜鉛

過剰摂取に注意が必要なミネラル



ナトリウム、マグネシウム、リン、セレン

不足や過剰摂取の心配が少ないミネラル



銅、クロム、マンガン、モリブデン、ヨウ素

※その他のミネラルとして、コバルト、硫黄、塩素がある。

免疫力を維持するための生活習慣

1 1日3食バランスの良い食事を摂る



2 適度に運動する



3 睡眠をきちんととる



4 ストレスをためないようにする



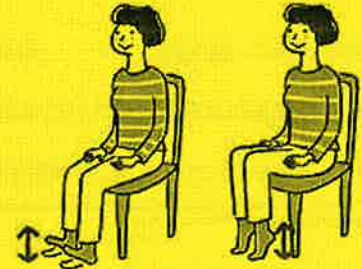
骨活 「鎌田式 かかと落とし」

「自由に行きたいところに行けたり、ご飯を食べに行けたりするためには、骨を活性化させていくことがすごく大事なこと」歳をとると骨を再生する力が弱まり、骨がすかすかになる「骨粗しょう症」になりやすくなります。

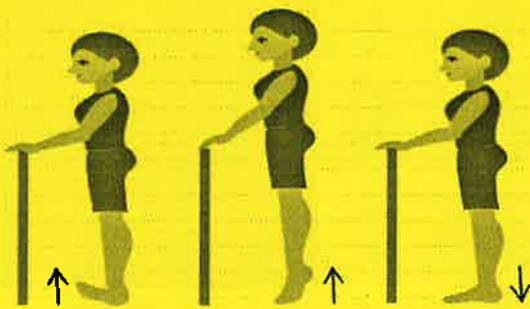
おすすめは骨活！！

鎌田式 かかと落としのやり方

1. 椅子などにつかまり 背筋を伸ばして立ちます
 2. つま先を3cmほどゆっくりと上げます
この時に足首に力が入っていることを意識してください
 3. つま先を下ろし かかとを少し上げます
 4. さらにかかとを 思いっきり上げます
 5. かかとを ドンと落とす
衝撃を与えることを意識することが大事です。
- 10回を1セットとして1日3セットを目標にします。



椅子に座っても可、空いた時間に



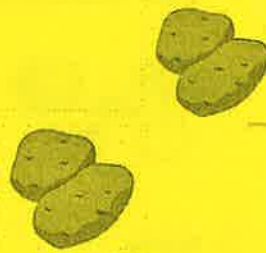
かかと落としのような適度な衝撃が、刺激となって骨を作る細胞の働きが活発化します。

じゃがいもスープ

材料（1人前）

材料（1人分）

じゃがいも 1個
水 200CC
バター 10g
オリーブオイル 少々
白コショウ 少々
塩 ふたつまみ
牛乳 50CC



パセリ お好みで



①じゃがいもは薄切りにして

バターと少量のオリーブオイルで炒める

②じゃがいもがしんなりしたら水を入れて煮込む。

じゃがいもが煮崩れするまで煮込む
(ミキサーを利用可)

③じゃがいもがトロトロになったら牛乳をいれる

④塩と白コショウで味付けをする
(コンソメスープの素でも可、その際は塩を控えてください)