

2020年 10月号 ぱる通信

食事をかしこく選んで
健康なからだ作りを

作成担当：株式会社テストパル
(鶴澤由加里、寺本祐佳、松下小奈江)
監修：元大阪樟蔭女子大学教授 瓦家千代子

おすすめ料理

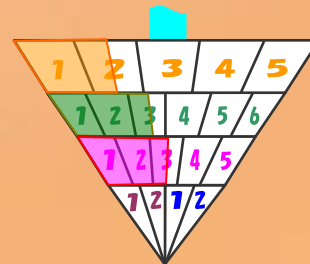
白菜とりんごのサラダ 牛乳寒天 ぶどうジュレ

麦ご飯

中華スープ

豆腐ハンバーグ 麻婆ソース

10月おすすめ料理の
食事バランスガイド



エネルギー 649kcal	食物繊維 7.6g
たんぱく質 25.2g	食塩相当量 2.5g
脂質 19.5g	野菜総量 153g
炭水化物 92.4g	カルシウム 202mg

10月のおすすめ料理は、豆腐ハンバーグ、牛乳寒天など、主菜と副菜からたんぱく質とカルシウムがとれ、栄養バランスのよいメニューです。食欲の秋に食べたいボリューム満点の組み合わせです。

食事と運動でロコモティブシンドローム予防を！

『ロコモティブシンドローム (ロコモ)』とは、骨や筋肉、関節などの運動器の障害による運動機能の低下により、日常生活の『立つ』、『歩く』などの移動機能の低下をきたした状態のことです。ロコモは、加齢による運動器の機能低下や日常生活での活動や運動習慣の少ない生活の積み重ねで、徐々に進行します。また、放置すると寝たきりの要因になるので、早めの対策が必要です。

食事

朝昼夕3回の食事に主食・主菜・副菜をそろえると
バランスのよい食事になります！

主食 (ご飯、パン、麺類など)
穀類が主で、エネルギー源になるので、1日の活動量に応じて必要量を取りましょう。

主菜 (魚、肉、卵、大豆製品など)
魚、肉、卵、大豆製品は、たんぱく質にとみ、からだをつくるもとになります。毎食1品を取りましょう。

副菜 (野菜や海藻類、きのこ類など)
野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維が多く含まれるので、毎食とりましょう。1日の野菜の摂取目標量は、350g以上です。

汁物 (野菜や海藻類、豆腐など)
不足しがちな海藻類やきのこ類などの食品を汁物の具にする
とよいです。汁物からミネラルやカルシウムもとれます。

運動・日常生活

適度な運動をしている人やからだを動かす作業を
している人は、ロコモになりにくいと考えられます！

【今より10分多く からだを動かしましょう】

運動習慣をとり入れにくい場合は、日常生活の中で
からだを動かす家事や通勤、趣味などの生活活動を
継続的に取り入れると効果的です。
日ごろの生活の中で実行できることから始めましょう。

【日常の生活活動を増やすために】

- ・家事をきびきびと
- ・歩くときは歩幅を広く早歩きで
- ・エレベーターより階段で



ロコモ予防には、若いうちから、毎日、バランスのよい食事を
1日3回とり、生活の中に運動習慣をもつことです。

