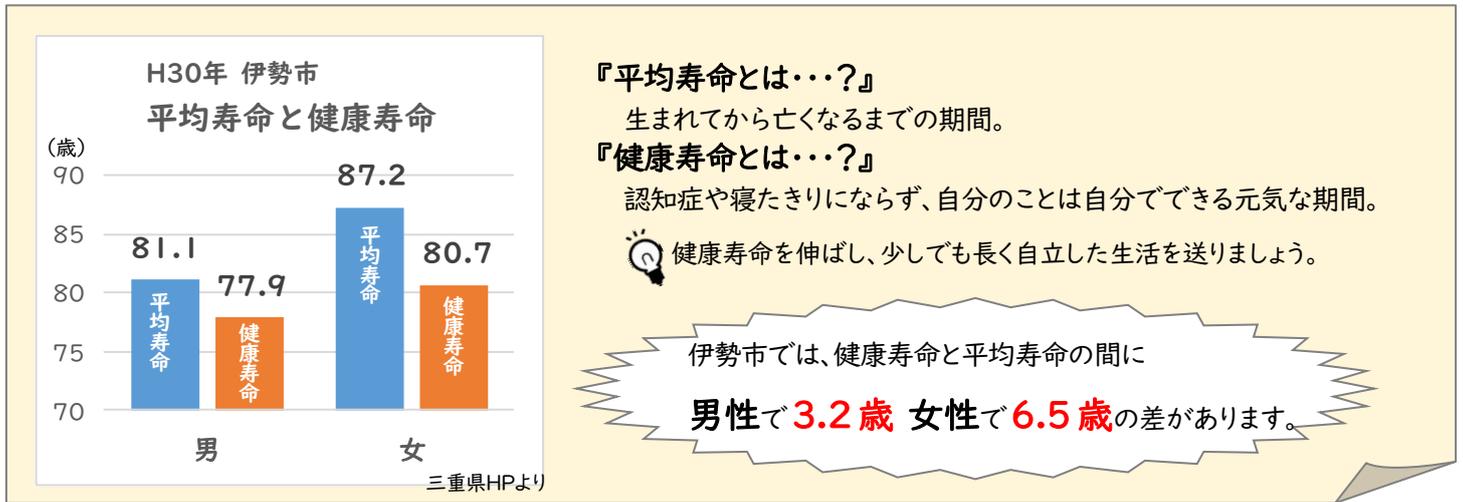


『筋力アップで健康寿命をのばす！』

歳を重ねるほどに、体のさまざまな機能が低下するため介護が必要になるリスクが高くなります。“ピンピンコロリ”とよく言われますが、生涯なるべく人の手を借りずに健康で暮らせるよう食生活にも注意しましょう。



『平均寿命とは・・・？』
生まれてから亡くなるまでの期間。

『健康寿命とは・・・？』
認知症や寝たきりにならず、自分のことは自分でできる元気な期間。

💡 健康寿命を伸ばし、少しでも長く自立した生活を送りましょう。

伊勢市では、健康寿命と平均寿命の間に
男性で3.2歳 女性で6.5歳の差があります。

健康寿命をのばすポイントは筋肉！

筋肉は、エネルギーを貯めたり体を支えて動かす役割をしています。そのため、筋肉が少なくなると骨折したり寝たきりになるリスクは高くなります。筋肉量のピークは20～30歳代といわれており、その後はだんだんと衰えて生活に支障が出始めるため、筋肉を維持する対策を少しでも早くとることが、健康寿命を伸ばす重要なポイントになります。

✪筋肉を丈夫にする食事

たんぱく質が豊富な食材をとる

肉・魚・卵・大豆製品・牛乳、乳製品など

筋肉の材料となるたんぱく質を、いろいろな食材から毎食とりましょう。

牛もも肉・鶏レバー・サンマ・カツオなど

体内でのたんぱく質の合成にビタミンB6が必要です。

ビタミンB6が豊富な食材をとる

食事にプラス！

適度な運動も取り入れましょう

*現在治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!! テーマ「腸を活発にする食物繊維たっぷり料理」

ヘルスマイト(食生活改善推進員)が開催する料理講習会です。「健康」をテーマに、簡単でおいしい家庭料理を作ります。料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか？

日時：令和2年11月10日(火)、14日(土)、19日(木)、20日(金) 9時30分～12時30分 対象：伊勢市民
参加費：300円 申込み：伊勢市中央保健センター TEL 27-2435 ※詳細は広報いせ 10月15日号、11月1号に掲載

家庭で作ってみよう！筋力アップレシピ

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

温泉卵丼

材料(1人分)

A	ご飯	茶碗1杯(160g)	白ごま	小さじ 1/2
	塩こんぶ	5g	青ねぎ	2g
	ごま油	小さじ 1/2	めんつゆ (ストレート)	小さじ 1/2
卵	1個			

作り方

- ① 青ねぎは、小口切りにしておく。
- ② 電子レンジで、温泉卵を作る。
小さくて深めの耐熱皿に卵を割り入れ、かぶるくらいの水をそっと加える。爪楊枝で3箇所、黄身に穴をあける。電子レンジ(600w)で1分程加熱して、水をきっておく。
※お好みで、加熱時間は調節する。
- ③ Aを合わせて混ぜ、どんぶりに盛り付ける。
- ④ 温泉卵を乗せ、白ごまと青ねぎを散らす。めんつゆをかける。



1人分の栄養価

エネルギー379kcal / たんぱく質 11.4g
脂質 8.5g / 炭水化物 62.1g / 塩分 1.2g

卵には良質なたんぱく質が多く含まれています。
ごま油の香りが食欲をそそります。

ささみのマスタードマヨ和え

材料(2人分)

鶏ささみ	3本(150g)	A	マヨネーズ	大さじ 1
酒	小さじ 2		粒マスタード	小さじ 2
ブロッコリー	1パック		はちみつ	小さじ 1/2
スプラウト	(30g)		粗びきこしょう	少々

作り方

- ① 鶏ささみを耐熱皿に並べ、酒をふってふんわりとラップをかける。
電子レンジ(600w)で2分半程加熱する。中まで火が通ったことを確認して荒熱をとる。筋をよけながら手でほぐす。
- ② ブロッコリースプラウトは、根本を切ってさっと洗っておく。
- ③ 合わせたAと①、②を混ぜ合わせる。
- ④ 皿に盛り付け、粗びきこしょうをふる。



1人分の栄養価

エネルギー147kcal / たんぱく質 18.1g
脂質 6.2g / 炭水化物 2.9g / 塩分 0.4g

鶏ささみは、低カロリーでたんぱく質が豊富に含まれています。粒マスタードは、からして代用できます。

1人分の栄養価は日本食品標準成分表 2015年版をもとに算出しました。



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230～240g以上)を組み合わせましょう

《バックナンバーは伊勢市のHPを 》

伊勢市中央保健センター(健康課:八日市場町13-1) TEL 27-2435