今日も1日お元気で！
―「素敵なからだ」作りませんか―
ヘルシーオフィス　フー
代表　徳田　泰子
http://foo-df.com
Vol.238



寒冷期の筋力

～秋から始める寒さに負けない身体づくり～

11月も下旬となり朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。寒くなると外出も減り、積極的にからだを動かす機会も減ってしまいます。当然、からだを動かす機会が減れば、筋力の衰えも懸念されます。筋力が低下すると血液の流れも悪くなります。しっかり食べて、無理のない運動を心がけましょう。

★筋肉は身体を温める暖房器具

筋肉はからだを動かしたり、支えたりするだけでなく、水分を保持したり、体温を維持するため熱量を生み出す役割もあります。しかし、加齢とともに筋肉量が減少すると体温を保持する場所も減少します。高齢になると食事量が減る→たんぱく質が減る→水分を保持、エネルギーをつくる場所も減ってしまうため、食事には栄養バランスを考えてたんぱく質やきのこなどをうまく取り入れましょう。

★寒い季節に筋力が低下する主な理由とは

1．外出する機会が減少しがち（歩く時間の減少）
2．座っている時間が増える（足腰の筋肉を使う機会が減少）
3．寒さによりからだが縮こまり、動くのがおっくうになる（体力の低下）

★椅子に座ってできるカンタン運動

1．**足首の運動**（足首の柔軟性、ふくらはぎの筋肉を使い血液を心臓へ戻す働きを助ける運動）
　両足のかかとを床につけて、つま先をゆっくり上げ下げする。次に、つま先を床につけてかかとを上げ下げする。
2．**座ったまま足踏み**（太ももや股関節の筋肉を使い、歩行に必要な筋力の維持につなげる）
　背筋を伸ばして椅子に座り、左右交互に足を持ち上げる。
3．**足指グッパー**（足指先端への血流をよくする）
　ゆっくり両足の指をグッパーすることを数回繰り返す。

★筋肉が喜ぶ栄養素

栄養バランスの整った食事を取ることが大切です。加えて、筋肉をつくるのに役立つたんぱく質も意識をして取るようにしましょう。

たんぱく質を多く含む食品は、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などがあります。朝食では牛乳やヨーグルトなどの乳製品、昼食では卵や大豆製品など習慣的に摂取できるよう工夫もするとよいでしょう。

日々の積み重ねで筋肉を維持することは、転倒予防や将来の活動の不便さも予防してくれると思います。寒くなる季節に向けてお役立てください。

新日本保険新聞で好評連載中！

鮭のクリーム煮



材　料　２人分

鮭 …… ２切れ
玉ねぎ …… 1/4個
かぶら …… ２個
小麦粉 …… 25ｇ
牛乳 ……200ml
水 …… 100ml
コンソメ …… １個
塩こしょう ……適量
バター ……小さじ１

作り方

① 玉ねぎはスライスにする。フライパンにバターをひき、スライスした玉ねぎを炒め、しんなりしたら、小麦粉をふり、牛乳を流し入れてゆっくりかきまぜる。

② かぶらの皮をむいて縦に４等分し、600Wの電子レンジで約５分加熱する。

③ 鮭は食べやすい大きさに切り、臭みを取るため酒をふって15分ほど浸ける（酒は分量外）。

④ 鍋にコンソメスープを作り、食べやすい大きさに切った鮭を入れて中火で火を通す。②のかぶら、①のクリームソースとゆっくり合わせて、塩こしょうで味を調える。５分ほど弱火で煮込む。

⑤ 器に盛り付ける。