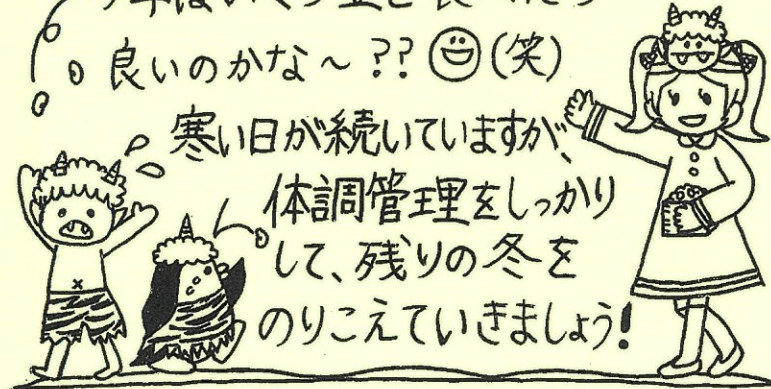




2月といえば節分ですね。
節分に年の数だけ豆を食べると、健康に良いとされていますが、今年はいくつ豆を食べたら良いのかな～?? 😊(笑)
寒い日が続いていますが、体調管理をしっかりと、残りの冬ののりこえていきましょう!



食生活アドバイザー

Tさんによる食生活講座

大豆の食品といったら何を思い浮かべますか?
納豆、豆腐、みそ、しょうゆ、油揚げ、がんもどき、蒸し豆、煮豆、煎り豆、きな粉、枝豆、大豆もやし、豆乳、おから、ゆば、大豆油... 最近は大豆ミートも話題ですね。

食卓で大活躍、そのうえ栄養価の高い大豆。前回紹介したエソール(大豆イソフラボン)以外にも健康成分がたくさん詰まっています!

★大豆レチン: レチンは脳や神経、全身の細胞膜に含まれている大事な成分で、不足すると記憶力の低下や認知症につながる可能性があります。また、コレステロール低下、肝臓の保護などの効果が期待できます。

★大豆サポニン: 抗酸化作用があり、コレステロールの低下、肥満対策に役立つ成分です。

★フィチン酸: 抗酸化作用をもち、発がん抑制や血液サラサラ作用などが報告されています。

★大豆オリゴ糖: (ほかのオリゴ糖と比べて甘みが強いオリゴ糖。腸内の善玉菌の栄養源となり腸内環境を整えてくれます。



枝豆

さらに大豆は良質なタンパク質であり、必須アミノ酸をバランスよく含んでいます。食物繊維やビタミン、ミネラルも多く、低糖質でもある体にうれしい食品です。

次回「デザイナーフーズ計画」大豆とも関係が深い壮大なプロジェクトについてまとめます!

フレイルとは...?

最近「フレイル」という言葉を耳にする機会が増えていませんか? 「フレイル」は病気ではないですが、年齢とともに心身の活カ(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態のことで、健康な状態と要介護状態の中間に位置する状態のことを指します。

☆☆フレイルチェック☆☆

- ・半年で体重が2〜3kg以上減った。
- ・歩くのが遅くなった。
- ・以前より疲れやすくなった。
- ・筋力(握力)が低下した。
- ・外出や人と話すことが減った。

3つ以上該当 ⇨ フレイル
1〜2つ該当 ⇨ プレフレイル(フレイルの前段階)
1つも当てはまったらフレイル予防をしましょう。

フレイルの予防のポイントは「①栄養・②運動・③社会参加」の3つです。

① 栄養: バランスのとれた食事を3食しっかり摂りましょう。また、口腔ケアにもご注意を。

② 運動: 筋肉の発達だけでなく、**栄養** 食欲や心の健康にも影響します。

③ 趣味やボランティアなどで外出することは予防に効果的です。

フレイルは早い時期に予防を行えば、より健康な状態に戻すことが可能です。ぜひ参考にして下さい。

社会参加

たくさん食べて
たくさん動かして
たくさん笑いましょう!

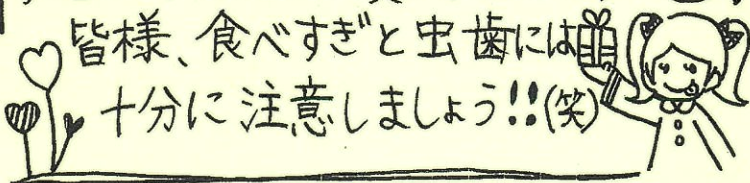


運動力

毎年バレンタインの時期になると

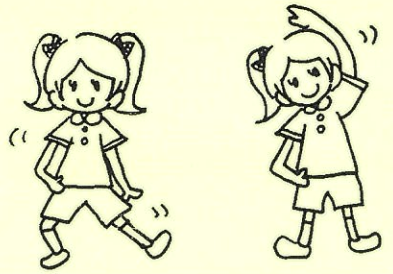
かわいらしいラッピングとおいしそうなチョコレートの誘惑に負けて自分用のチョコレートをたくさん買ってしまいます...

皆様、食べすぎと虫歯には十分に注意しましょう!!(笑)



☺ Let's フレイル対策!! ☺

まだまだ「寒い日が続いていますね。皆様、体調など崩されていませんか？今回は新聞の表面で少しお話しましたが、フレイル対策についての簡単な運動と、おすすめ商品のご紹介です。



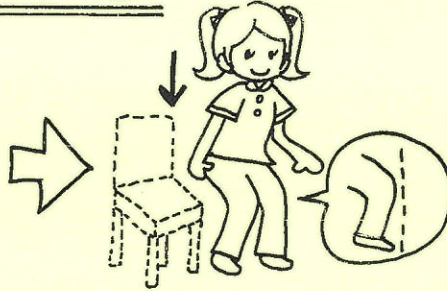
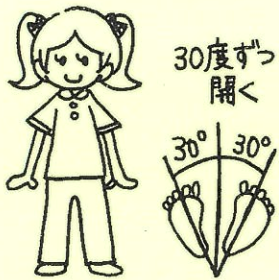
❗長年の運動不足が気になっている方へ…❗

今日からはじめられる! **フレイル予防運動**

＜回数目安＞

呼吸するペースで10回
繰り返し、これを1日3回

✿下肢の筋力をつける「スクワット」✿



①肩幅より少し広めに足を広げ、つま先を30度くらいずつ外に向けて立ちます。

②ひざが足のつま先指の方向に向かうようにそしてお尻を後ろに引くように、体を流めます。(少し離れたところにあるイスに座るイメージ)。このとき、ひざがつま先より前に出ないように気をつけます。

✿足全体の筋力とバランスを鍛える「片足立ちトレーニング」✿

＜回数目安＞

左右1分ずつ、1日3回



姿勢をまっすぐにし、片足を床につかない程度に上げます。



無理のないように行いましょう!!



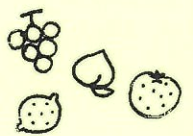
おすすめ商品の紹介

動いた後のうれしい栄養!

✿リハたいむゼリー✿



マスカット味
もも味
はちみつレモン味
甘夏味



☆栄養①:たんぱく質☆

たんぱく質はからだづくりの基本!リハたいむゼリーのたんぱく質はすべて牛乳由来の「乳清たんぱく質」です。注目のアミノ酸「BCAA」は2500mg(うちロイシン1400mg)含まれています。



☆栄養②:ビタミンD☆

ビタミンDは元気を支える栄養素!特に高齢者では不足しがちなため、積極的な摂取が望まれます。



☆栄養③:水分☆

体を動かして汗をかいた時には多くの水分が失われています。高齢者のちょっとした水分補給にも手軽においしくお使いいただけます。



・牛乳由来の乳清たんぱく質を使用しているためBCAA特有の苦みがなく、きりとした味わい。マスカット味・もも味・はちみつレモン味・甘夏味で運動後にさっぱり、リフレッシュ!

☺こちらで紹介した商品を購入希望の方は、お気軽に薬局までお問い合わせ下さい。