

栄養科たより ～行事食～

季節や歳時に合わせて、月ごとに行事食をご提供しています。入院生活でも季節を感じつつ食事を楽しんで頂ければと思います。10月の行事食は、栗ご飯をご用意し、秋の味覚を味わって頂きました。10/14はスポーツの日。日中も過ごしやすくなって、スポーツをするにも良い季節です。「健康作りのための身体活動・運動ガイド 2023」では、筋トレの健康増進効果について、ムキムキになるだけが筋トレではない、その効果を紹介しています。



《メニュー》

栗ごはん

秋鮭の味噌漬け焼き

根菜の具だくさん汁

きのこの白和え

柿

筋トレで死亡・疾病リスクが減少

★筋トレの健康増進効果

●**筋トレを行なうことで、筋力や身体機能、骨密度が改善！**
高齢者の場合では**転倒や骨折のリスクが低減**することが示されています。

●**心血管疾患、がん、糖尿病の発症リスクが低減！**

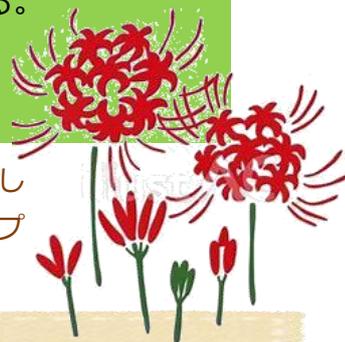
筋トレを実施している人と、していない人とを比較して、総死亡及び心血管疾患、全がん、糖尿病、肺がんの発症リスクが、10～17%低いことが明らかとなっています。



★筋トレをする時のポイント

個人の特性や能力に合わせて、無理せずに「出来なくなるところまで行なう」。日常生活以上の負荷をかけ、慣れてきたら少しずつ負荷を高める。血圧の急激な上昇を抑えるために、息をこらえない。週に2～3回実施。やり過ぎは逆効果。

厚生労働省では、年齢や疾病に合わせた様々な運動プログラムを作成しています。筋力運動と有酸素運動を組み合わせ、更に運動効果をアップし、身体活動量を上げて健康長寿を目指しましょう。



次回は… 11月の行事食は、「**きのこご飯**」をご用意します。秋満載の旬野菜を組み合わせた食事をお楽しみください。

太田病院 栄養科