

いまこそ！

からだ、動かしませんか



毎日寒い冬の季節。寒くてどンドン体が縮こまっていますか？

動かないと、エネルギーが消費されないため太りやすくなったり、筋力が衰えたりします。

日常に少し運動を取り入れて、心も体もあたたかく過ごしましょう。



ちょっと太ってきたかもしれない・・・

そんなあなたは**メタボ**に注意



最近つまづくことがよくあるような・・・

そんなあなたは**ロコモ**に注意

メタボ (メタボリックシンドローム) とは？

内臓脂肪型肥満に、高血圧・高血糖・脂質異常症が組み合わさることによって、心臓病や脳卒中などになりやすい状態のこと。

ロコモ (ロコモティブシンドローム) とは？

骨や関節、筋肉など運動器の衰えが原因で、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態のこと。進行すると日常生活に支障をきたし、介護が必要となるリスクが高まる。

掃除もこまめに動けば
良い運動に♪



ときどきコタツから出て
ストレッチ



晴れた日には歩こう！



たんぱく質も摂れるバランスの良い食事で、食事と運動のバランスを♪



レンジで簡単♪ 鱈のバター醤油レンジ蒸し

献立例

- ・ごはん・鱈のバター醤油レンジ蒸し
- ・さつまいものハニーマスタードサラダ
- ・なめこのみそ汁・果物(りんご)

栄養成分表示(1食分あたり)

エネルギー	638kcal
たんぱく質	29g
脂質	11g
炭水化物	103g
食塩相当量	2.9g



材料(2人分)

鱈切り身	2切れ(200g)	塩	少々
キャベツ	小1/4玉(200g)	酒	大さじ2
玉ねぎ	1/4玉(50g)	しょうゆ	小さじ1と1/2
エリンギ	40g	有塩バター	10g

作り方

- ①鱈の両面に塩を振り、10分置く。
- ②玉ねぎは薄スライス、エリンギは短冊切り、キャベツは一口大に切る。
- ③小さい耐熱カップに、酒・しょうゆ・バターを入れ、600wで20秒加熱する。
- ④耐熱皿にキャベツ、玉ねぎ、エリンギを並べ、その上にキッチンペーパーで水気を取った鱈を乗せて、③を全体にかける。
- ⑤ラップをかけて600wで5分加熱したら完成。加熱が足りなければ30秒ずつ加熱し直す。

栄養成分表示(1人分あたり)

エネルギー	169kcal	炭水化物	10g
たんぱく質	20g	食塩相当量	1.4g
脂質	5g		