

みなさんゴールデンウィークはいかがお過ごしだったでしょうか。日中は蒸し暑い日もあり、朝晩と温度差のある日が続きますので体調を崩さないように。元気で過ごすためにも毎日の生活リズムを整えて、無理のない程度に体を動かしてみませんか。



栄養指導室 松田・大下



適度な運動は筋肉の低下を防ぎ、ストレス解消にもつながります。また、身体の血液循環が良くなるため、便秘解消にも効果があります。

体力を落とさないで日常生活を快適に過ごすためにも、普段の生活の中でできる簡単な運動から始めてみませんか。

家庭

- テレビを見ながら体を動かす。
例) 立って足踏み、椅子に座って足の上げ下ろし、腕を大きく伸ばすなど。
- 物を取るときに、人に頼まないで自分で取りに行く。
- リモコンは使わず、自分でスイッチを押す。
- 椅子やソファなどの背もたれに寄りかからないようにする。



外出時

- 短い時間でも散歩する。
- スーパーから遠い駐車場に停め、歩く距離を増やす。
- 外出するときは、少し遠回りして歩数を増やす。
- エレベーター、エスカレーターの代わりに階段を使う。
- 電車やバスの利用時、時間がある時は駅手前で降りてなるべく歩く。
- 地域で実施される運動教室やイベントに参加する。
- 体を動かすことを一緒に楽しめる仲間をつくる。





畑に沢山の緑色が目立つ季節になりました。
 ただいま『豆』が旬の時期ですね♪
 豆にもいろいろ種類があるので特徴とともに紹介します。



〈えんどう〉

- ・ サヤごと食べる：**さやえんどう (絹さや)**
 サヤが柔らかい状態で収穫したもの
- ・ 成熟した実（生の豆）を食べる：**グリンピース**

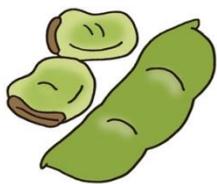
・ 両者の性質を兼ね備えたもの
スナップエンドウ



100g あたり	カリウム	リン
さやえんどう (生)	200mg	63mg
グリンピース (生)	340mg	120mg
スナップえんどう (生)	160mg	62mg

グリンピースは
カリウム・リン共に多い！！

●スナップえんどうはカリウム量が少ない特徴があります。当院の弁当にも付け合せとして提供しています。マヨネーズ和えにすることでエネルギーアップにもなります♪



〈そらまめ〉

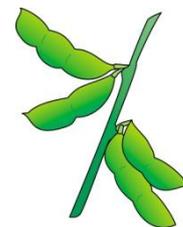
サヤが天に向かって直立するので‘空豆’と名付けられ、‘蚕豆’や‘天豆’とも呼ばれる。揚げて塩をふったものを“いかり豆”と呼ばれ、アジアでは豆板醤の原料として利用される。

100g あたり	カリウム	リン
そらまめ (生)	440mg	220mg

そらまめは
カリウム・リン共に多い食材です！

☀️旬は夏ですが…

〈えだまめ〉



100g あたり	カリウム	リン
えだまめ (生)	590mg	170mg

えだまめは**カリウムが大変多い食材**
 なので食べ過ぎは危険！！

●冷凍品でもカリウム量はほぼ変わらず多いのが特徴。

茹でてでもカリウムが減りにくいです！！つつい…のような食べ過ぎをなくしましょう！

【目安量：6さや 程度】