

運動で健康づくり!

日常生活の中でできるレジスタンス運動 ～壁を使った腕立て伏せ～

監修：田村好史
順天堂大学大学院医学研究科
代謝内分泌科学・スポーツロジックセンター
准教授

高齢の糖尿病患者さんでも手軽に行えるレジスタンス運動（筋肉に抵抗をかけながら、繰り返し行う運動）として、壁を使った腕立て伏せを紹介します。壁から約50cmのところ立ち、胸の高さで両手を肩幅よりもやや広めに壁につけます。両肘をゆっくり曲げながら上体を壁に近づけ、ゆっくり戻します。これを10回ほど繰り返します。この運動は胸の筋肉と腕の力こぶの筋肉に効果がありますが、両手を肩幅よりも狭めて行えば、二の腕を鍛えることも可能です。週に2～3回を目安に取り組んでみましょう。



糖尿病患者さんでも美味しく楽しいおかず

デザイナーフーズ株式会社
管理栄養士 市野真理子



茄子のさっぱりステーキ



材料（2人分）

- ◆ 茄子…200g（2本）
- ◆ 大根…100g（2cm程度）
- ◆ 大葉…2.5g（5枚）
- ◆ 胡麻油…21g（大さじ1と1/2）
- ◆ 鰹節…1g（小1パック弱）
- ◆ ぽん酢…30g（大さじ2）

（1人分）カロリー：143kcal 炭水化物：10.1g 塩分：0.6g

- ① 茄子は厚さ1cmの輪切りにし、500Wで3分レンジで加熱します。
- ② フライパンに胡麻油を入れて、①の茄子の表面に焦げ目がつくまで焼きます。
- ③ ②を器に盛付けて、大根おろし、千切りの大葉、鰹節を盛付けます。
- ④ 食べる直前にぽん酢をかけます。



きのこのチカラ～種類と抗酸化力～

きのこ類は、スーパーなどで通年見かけますが、秋になると様々な種類が店頭に並びます。中でも特に椎茸は旨味成分のグアニル酸が多く含まれているほか、カルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれています。

椎茸は、日光に当てることでビタミンDと抗酸化力が増える事がわかっています。料理に使用する前に、天日干ししてお召し上がりいただくと、より抗酸化力も高くビタミンDも効果的に摂れます。



平野区グループ・サークル
「いきいき百歳体操同好会A」



- (1)毎火 10:00～10:30
- (2)平野区老人福祉センター
- (3)60歳以上/無料
- (4)介護予納に効果があるとされている体操
- (5)平野区老人福祉センター
電話 06-6793-0880



(1)日時(2)場所(3)資格/費用/その他(4)内容
(5)問合。詳細はお問い合わせください。

楽しく脳トレ！数独パズル

問題 05

7		3			2			8
		6		1			7	
	4			7		2	1	
1			3			8		
		7			1			5
	5	4		6			2	
	2			9		4		
8			2			5		1