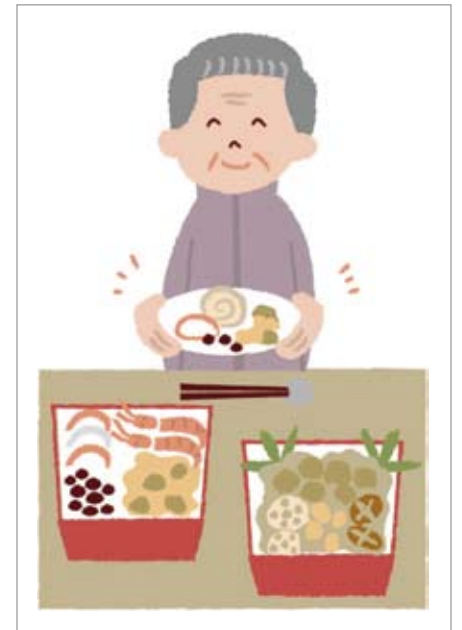


年末年始の食べ過ぎ注意!

高齢者では特に気を付けたい 年末年始の食べ過ぎ

監修：荒木 厚
東京都健康長寿医療センター
内科総括部長

年末年始は一般的に外食の機会が増えたり、生活が不規則になりがちです。食事内容も普段とやや異なることもあり、糖尿病患者さんは血糖値が上昇する傾向があります。野菜を意識して摂取するなど、ご自身でできる範囲で食事に気を付けましょう。保存食であるおせち料理は、糖分や塩分が多く、カロリーも高めです。そのため、何をどれだけ食べたか分かるように1人分をお皿に取り分けてみてはいかがでしょうか。過去の年末年始の生活を振り返りながら、主治医の先生に食生活の注意点を相談してみてください。



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



白菜と豚肉のミルフィーユ鍋



材料 (2人前)

- ◆ 白菜…150g (1/16 個)
- ◆ 豚肉 (赤身) …150g
- ◆ 純米酒…25g (大さじ 1 と 1/2)
- ◆ ぽん酢…30g (大さじ 2)

(1人分) カロリー：149kcal 炭水化物：6.0g 塩分：0.7g

- ① 白菜の上に豚肉をのせ、さらに白菜をのせます。これを繰り返し重ねていきます。出来上がったら5cmの長さに切ります。
- ② 5cmの長さに切った①を縦に並べて土鍋に詰めていきます。
- ③ 酒を加えて火にかけ、蓋をして蒸し煮にします。
- ④ 火が通ったらぽん酢につけて召し上がります。

日常生活の中でできるレジスタンス運動

～腰に負担をかけない腹筋運動～

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・スポーツロジセンター
准教授

※レジスタンス運動とは：筋肉に抵抗をかけながら繰り返し行う運動

レジスタンス運動※を、主要な筋肉群を含んだ8～10種類を週に2～3日行うことが推奨されています。

その1つとして腹筋運動がお勧めです。かつては足を伸ばし上体を完全に起こす腹筋運動が行われていましたが、これは腰に過度な負担がかかります。そのため、膝を曲げ肩甲骨が浮く程度に上体を起こすことで、腰への負担軽減になります。

膝を曲げて仰向けになり、腿の上に自然に添えた両手を膝の方に進めながら、へそをのぞくようにゆっくりと上体を起こします。両手が膝に触れたらゆっくりと戻す動作を10～15回として1～2セット行います。



出前講座 「食中毒予防について」



- (1)月～金(年末年始祝除く)
10:00～20:00の2時間以内
- (2)区内で申請者が準備
- (3)概ね10人以上の団体/無料/
2週間前までに申込み
- (4)家庭でできる食中毒の予防に
ついての講座
- (5)平野区役所 総務課総務グループ
電話 06-4302-9625

(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 10

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