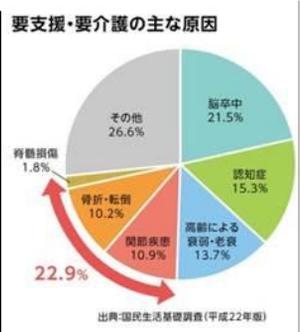


メタボの次は、ロコモ。

おやまだ給食だより

2014年
6月号

「ロコモ」とは「ロコモティブシンドローム」の略で、運動器症候群という意味。足や腰の筋肉が弱り、歩けなくなることを予防するために提唱された考え方です。



食事でロコモを予防しよう

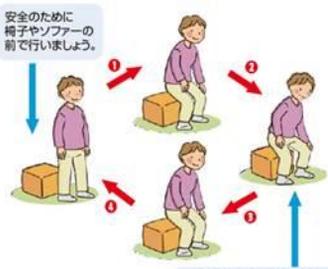
◎たんばく質（筋肉をつけるために）※
私たちの体を動かす筋肉は、たんばく質から作られます。肉も魚も卵も牛乳も、まんばくなく食べましょう
◎カルシウム・ビタミンD（丈夫な骨のために）
カルシウムは牛乳や乳製品・小魚に、ビタミンDは魚に多く含まれます。また、ビタミンDは日光に当たることで、体の中でも作られます。1日15分程度の日光浴をしましょう。
※腎臓などに病気のある方は医師の指示に従ってください

ロコモ予防に、太ももの筋肉を鍛えましょう

ロコトレ①開眼片足立ち
左右1分ずつ1日3回



ロコトレ②スクワット
深呼吸のペースで5～6回



膝が痛いという方は、膝のばしも有効です。



骨折や関節の病気などの運動器の障害は、要支援・要介護になる原因の一つです。「まだ若いから関係ない」と思う方、筋肉は30代から減り始めます。「筋肉なんて無理」と思っている、高齢の方、筋肉はいくつになっても鍛えられます。今日からロコモ予防、はじめませんか？

六月の行事食
1日 御一日献立

行事食：こどもの日



みえの郷：お花見会



行事食：憲法記念日



御一日献立
お寿司の日



あやめ寿司を作りました。花びらはでんぶを混ぜたご飯、茎と葉はほうれん草で作りました。おたのしみ頂けたでしょうか？

五月の行事食のご紹介

6月と言えば、あじさい

とこで、紫陽花の葉に毒性があるのをご存知でしょうか。食べると、嘔吐など食中毒を引き起こします。間違つて食べてしまわないようご注意ください。



この時期、美しく咲く、紫陽花。同じ種類でも生える場所によって花の色が変わるのは、土の性質（酸性・中性・アルカリ性）や、土の中のアルミニウムの量に左右されます。

一般に出回っている鱈は、シロギスとよばれるもの。淡泊な味はどんな料理にも合い、好まれます。天ぷらにする場合は、皮の方の衣を厚くつけ、皮を下にして油の中に入れると身が丸まらずきれいに揚がるそうです。

今月の旬
鱈（きす）



栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、できるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。

★入院患者様へ★

お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。