

# 身体に必要な筋肉のもと

## たんぱく質

たんぱく質の摂取目安は1日に1g/体重1kg(50代以降は1.2g/体重1kg)特に肉、魚の動物性たんぱく質は必須アミノ酸を含み、筋たんぱく合成を促すため意識して摂りましょう。肉と魚両方摂ることで、脂肪酸のバランスもよくなります。また、食材によりたんぱく質の働き、消化吸収に必要なとされる時間も異なってきますので単一食品ではなく、いくつかの食品を組み合わせると効果的です。

### 肉・魚・卵

- 牛もも肉100g 19.5g
- 紅鮭1切れ15.8g
- たまご中1個8.6g

### 乳・豆製品

- 牛乳コップ1杯6.6g
- 豆腐(木綿)1/2丁9.9g
- 納豆1パック12.4g

### 穀類

- ごはん300g(丼1杯)7.5g
- 食パン2枚(6枚切)11.2g
- そば1玉10g

## 組合買さんのアイデア

毎回の食事で手のひらに乗るくらいのタンパク質(肉、豆、豆腐など)を意識して出すようになっています。(岐阜市 そうけいママさん)

朝忙しくてもタンパク質は摂りたいので、ご飯と卵スープにしたり、ヨーグルトを食べたり、黒豆などを煮ておいて、常備おかずにしてあります。(本業市 おほぎさん)

## そのまま食べられます!

- せいきょうのサラダチキン 120g 蔵 本体価格 275円 税込価格 297円 次回予定 2月2週
- やさい豆 150g 蔵 本体価格 168円 税込価格 181円 次回予定 2月3週

# 強い骨を維持する

## カルシウム・ビタミンD・ビタミンK

カルシウムは骨を作るだけでなく、筋肉や神経の働きを正常に保つ働きもあります。乳製品、大豆製品、小魚などに含まれますが、蓄積できないため毎日摂り続けることが大切です。また、カルシウムをコントロールし骨や筋肉を強くするビタミンDも必要な栄養素です。魚やキノコ類に多く含まれていますが、食事以外にも紫外線により皮膚からも作られるので、散歩や日光浴を日々の生活に取り入れましょう。調理する前に野菜を2~3時間天日干しすることも有効的です。また、青菜に多く含まれるビタミンKは骨中のたんぱく質を活性化し、骨形成を促します。

### カルシウムを多く含む食品

- ヨーグルト(100g)120mg
- ひじき(1鉢:10g)140mg
- ししゃも(2尾)140mg

### ビタミンD・Kを多く含む食品

- ビタミンD 干し椎茸(2枚:10g)1.7μg
- ビタミンK ほうれん草(1鉢:70g)210μg
- 納豆(1パック:50g)470μg

## 組合買さんのアイデア

手軽な方法として、いろんな食べ物にかつお節をかけるとカルシウムが摂りやすいようです。(神戸市 ポキナちゃんさん)

カルシウムはチーズやウエハース、ご飯を炊くときに加える、スティックタイプのサプリメント、応援食クッキーなど、とにかく注文書を見ても、次々買ってきてお気に入りを入れてあげています。(中津川市 シフォンさん)

納豆を毎日1パックは食べるようにしています。チーズとのリゴマを入れて盛りだくさんの納豆です。(高山市 たーちゃんさん)

## 毎日の食事にプラスしたい!

- 牧場のカルシウム(乳飲料)1L 蔵 本体価格 185円 税込価格 199円 次回予定 毎週
- 国産小粒納豆(北海道産大豆使用) 150g[50g×3] 蔵 ※たれ、からし付 本体価格 150円 税込価格 162円 次回予定 毎週

## 健康的な身体づくりのポイント

栄養素は小腸で消化・吸収されるため、腸内環境を良好にしておくことも大切です。発酵食品やオリゴ糖を含む食品を摂り、腸の中の善玉菌が増えることでスムーズに消化・吸収が行われます。筋肉をつくるたんぱく質、強い骨を維持するカルシウム・ビタミンD、腸内環境を良好にする発酵食品・オリゴ糖。これらの食品成分を意識し、いつまでも様々な活動に挑戦できる身体を作り、健康長寿を目指しましょう。

## 栄養◎おすすめレシピ

- 材料 4人分
- 鮭 た D ……4切れ
  - 小松菜 カ K ……1束
  - たまねぎ ……1個
  - きのこ D ……100g
  - バター カ ……30g
  - 小麦粉 ……大3
  - 牛乳 た カ ……1カップ
  - とろけるチーズ た カ ……100g
  - 塩・コショウ

## 鮭ときのこのクリームグラタン

- たんぱく質= た
- カルシウム= カ
- ビタミンD= D
- ビタミンK= K



- 作り方
- ①鮭は一口大に切り、塩・コショウをまぶしておく。小松菜はさつとゆでて3センチ幅に切る。たまねぎは薄切りに、きのこは食べやすい大きさに切る。
  - ②フライパンで、バターを溶かし、たまねぎときのこを炒め、小麦粉をふり入れる。粉っぽさがなくなったら、牛乳を少しづつ加えとろみをつけ、小松菜を加える。
  - ③耐熱皿に鮭を並べ、②を上からかけとろけるチーズを散らす。180度で20分焼く。



## 「人生100年時代」も健康であるために!

日本は健康長寿大国であり、「人生100年時代」が現実のものになると言われています。一生を通して健康で豊かに暮らすためには、丈夫な足腰が決め手になります。筋肉量を維持することは転倒・介護予防にもつながるため、必要な栄養素を理解し、しっかり食べて強い骨と筋肉づくりに努めましょう。

## 長寿の秘訣は低栄養予防!

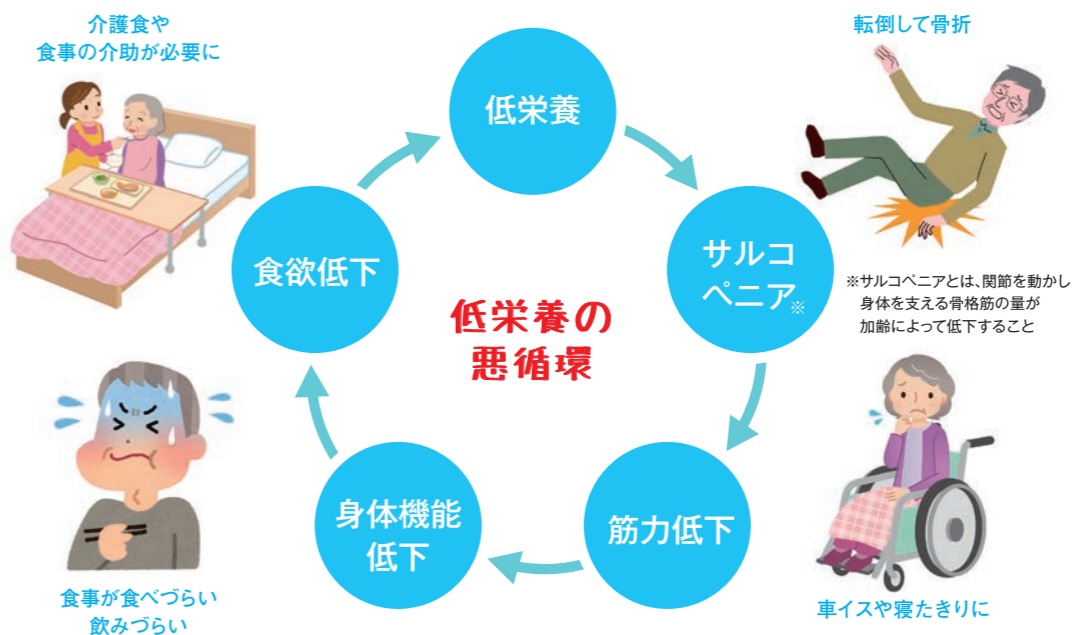
低栄養になると、病気にかかりやすくなったり力がなくなったりといった症状が起きやすくなります。自分のBMIを知り、低栄養になっていないかチェックしましょう。

BMI…身長と体重から算出される、肥満指数です。

## BMIをチェックしましょう

$$BMI = \text{体重(kg)} \div [\text{身長(m)} \times \text{身長(m)}]$$

適正数値は18.5~25未満、20以下は低栄養の危険性があります。



健康長寿のためには強い骨と筋肉づくりが必要です!

## クローズアップ わたしの逸品

# めざせ健康長寿!

コープぎふでは、誰もが健康にイキイキとくらせることを目指して健康づくりを応援しています。今回は元気で長生きするための食事の秘訣について、おとなの健康大学セミナー「元気に長生きするための食事の秘訣」講師の馬場先生に聞きました。

## 組合買さんに聞きました! 健康のために 食事で工夫していることは?

納豆、キムチ、甘酒など、発酵食品をよく食べます。米ぬかも体にいいらしく、食べられる米ぬかというのを買って、食べています。(大垣市 ももちゃんさん)

季節の旬のものは栄養豊富で体にいい働きをするので、その時期に食べています。(可見市 さつきちゃんさん)

煮干とナッツ類をフライパンで炒ったものをハチミツに絡めて少しづつ毎日、朝食と一緒に食べています。(岐阜市 みずたまさん)

野菜を摂るようにしたいですが、なかなか使えないのでカット野菜を使っています。(各務原市 TSさん)

## 教えてくださったのは、この先生!



ばばみほ 馬場美穂先生

数産産業株式会社クッキングディレクター 管理栄養士/肥満予防健康管理士

コープぎふ「おとなの健康大学セミナー」での「元気に長生き食事術」講師。 FMぎふ毎週火曜 12:49~ コープぎふ「おとなの健康ラジオ」に出演。