



～サルコペニアを予防しよう～

サルコペニアとは、骨格筋肉量の減少を意味しています。
骨格筋肉量が減少することで徐々に筋力低下・機能低下が起こる為、
寝たきりや要介護に近づくと言われています。
30代以降から減少していくため、注意が必要です。

【食事のポイント】

- ①筋肉のもととなる動物性たんぱく質を十分に摂取する。
- ②脂肪の燃焼や筋肉を作るのに必要なビタミン・ミネラルを摂取する。
- ③バランスの良い食事を心がける。
- ④運動後30分以内にたんぱく質を摂取する。

【簡単な運動】

身体に負担にならない程度の運動を毎日継続することが大切です。

❁1分間の片足立ち

椅子のそばで、左右1分間ずつを1日3セット。

バランスが取りにくい場合は、椅子に指を1本添えてやってみてください。

❁スクワット運動

椅子の前で両足を肩幅に開き、つま先を30度に開きます。

椅子から立ち上がる・座るをゆっくりと、呼吸も意識して5～6回を1日3セット。

サルコペニアの簡単チェック方法

□片足立ちで靴下が履けますか？

□椅子に座り、片足で立てますか？

□片足立ちで60秒キープできますか？

1つでもチェックが入る場合は、下半身の筋力が低下している可能性があります。



【ひびきの食事】

常食



おやつ

よもぎ餅風ムース



4月にはランチプレートを提供致しました。

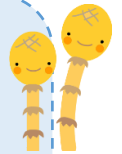
献立

ご飯・コーンスープ

ハンバーグ・エビフライ・ポテトサラダ

ブロッコリーのピーナッツ和え

白桃のカスタードロールケーキ



ムース食



～栄養課よりお知らせ～

5月より、献立に郷土料理を取り入れています☆彡

5/2には北海道のご当地メニューのエスカロップを提供致しました。今後も全国のおいしいものを皆様に召し上がっていただきたいと思っております!!

