

地域みなさんが、今よりもっと健康になるために



「食べる」についての情報をまとめた「みたか栄養だより」をお届けいたします。



「やせてはいけない!」シリーズ ①

筋肉を減らさないための食事

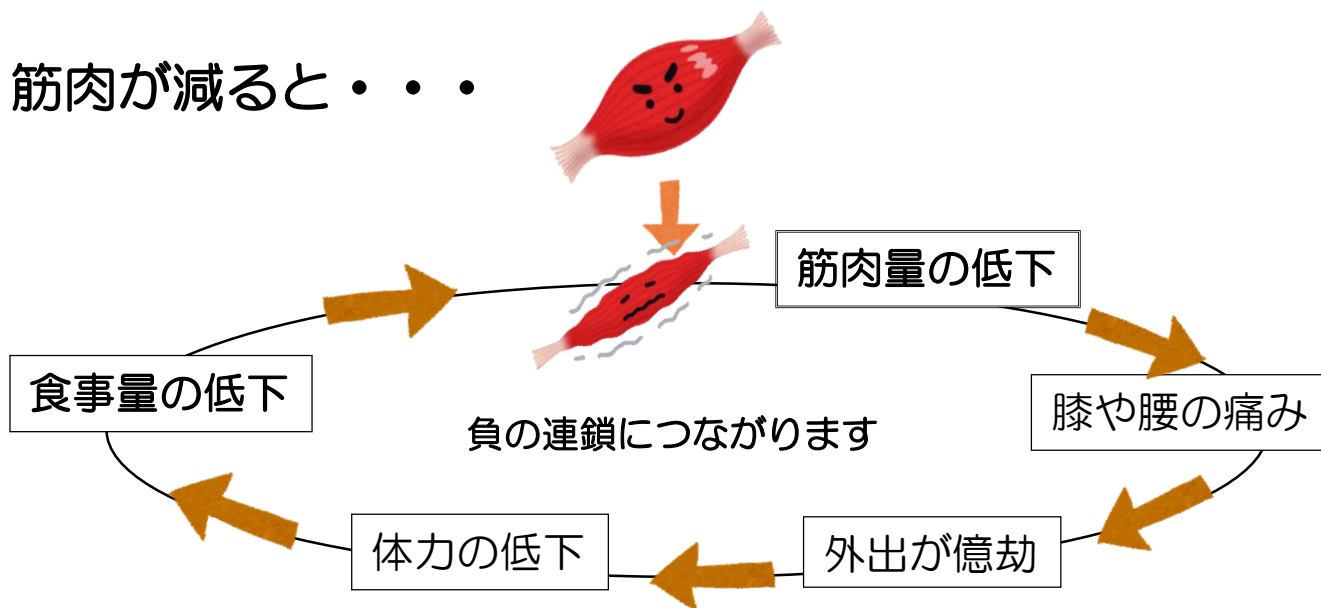


負の連鎖に陥らないために

生活に変化がないのに体重が減ってきているということはありませんか。

もしかしたら、それは筋肉量が減っているのかもしれない。

筋肉が減ると・・・



このような負の連鎖を引き起こし

認知機能・免疫機能・意欲の低下などもみられてきます。

筋肉を減らさないためには、どのような食事を心がければよいのでしょうか。

筋肉を落とさない食事の基本は・・・

「主食」と「たんぱく質」をそろえること

主食（ごはん・パン・麺類など）
...エネルギーの材料になる



たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品など）
...筋肉の材料になる



※主食が足りないと、筋肉を壊してエネルギーを作ろうとしてしまいます



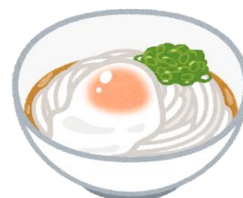
でも歳をとったら量は少なくてもいいんでしょ

→よくありません！

特にたんぱく質については、若者と同じ量が必要とされています。夜だけでなく朝も昼も夜も食べるのが効果的です。

粗食になりがちなお昼におすすめ！

簡単温玉うどん



【分量】（1人分）

冷凍うどん・・・・・・・・・・1袋
市販の温泉卵・・・・・・・・・・1個
大根おろし・・・・・・・・・・3cm分くらい
刻み青ねぎ・・・・・・・・・・適量
めんつゆ（ストレートタイプ）
・・・・・・・・・・大さじ3

【作り方】

- ① うどんを表示通りにレンジで加熱して丼に入れる。
- ② ①に温泉卵・大根おろし・青ねぎをのせる。
- ③ めんつゆを回し入れて完成。
かき混ぜて食べる♪

さらにひと工夫

一口大に切ったキャベツ2枚を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジ600Wで3分加熱、ツナ缶1/4缶を加えて混ぜたものをのせる。

お問い合わせ

三鷹市健康福祉部健康推進課
（三鷹市総合保健センター）

電話 0422(45)1151（内線4223）