

# 動き盛りのあなたは 生活習慣病を予防しよう!

#### ☑ プラス1皿野菜を食べよう

たとえば…朝食にミニトマトを追加

#### 1日に必要な野菜の量350g=小皿5皿分



### ☑ プラス10分動こう

### たとえば…

いつもより遠くのスーパーまで歩く

1日8,000歩が 目安です!

テレワーク・外出自粛 で最近、運動不足にな りがちかも…



## シニア世代のあなたは フレイル(虚弱)を予防しょう!

#### ☑ 魚・肉・卵などのたんぱく質を積極的にとろう

たとえば…かけそばだけにせず卵をプラス

#### 1日に必要なたんぱく質の量

[1.0~1.2g]×体重(kg)

例)体重50kgの人の場合は50~60g

片手が目安 これでたんぱく質 合計約50g

※表中の数字は食材 のおおむねの重さ (含有たんぱく質量)

豚ロース肉	鮭	回回	牛乳	納豆
	N.		O'T	
50g <mark>(13g)</mark>	70g <mark>(20g)</mark>	50g <mark>(6g)</mark>	180g <mark>(6g)</mark>	50g <mark>(8g)</mark>

#### 歩くことに加え、筋トレで 筋力をしっかり維持しよう

#### ▶やってみよう!つま先立ちでふくらはぎの筋カアップ

(1) 両手で椅子の背もたれを軽く持ち、まっすぐ立ちます。

(2) 1、2、3、4でかかとを上げ、つま先で立ちます。5、6、7、8 でゆっくり元に戻します。







### 運動不足で筋肉がやせていませんか?

親指と人さし指で輪を作り、ふく らはぎの最も太い部分を囲んでチェ ックしてみましょう。

隙間ができる方は要注意です。





1⊟ 3セット (10回)

#### 毎月8日はしんじゅく野菜の日

【問合せ】健康づくり課健康づくり推進係(第2分庁 舎分館分室) な(5273) 3047・11 (5273) 3930へ。

# 野菜に首ったけ!

#### 9月は野菜大好き月間

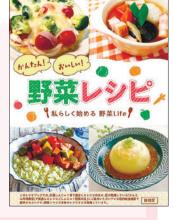


紹介します。 サバの味噌煮缶詰を汁ごと使い、調味料はしょうゆのみで味が決 まるお手軽メニューです。ご飯はもちろん、パンにも合います。

区では、冊子「か んたん!おいしい!野 菜レシピ」(右写真) で、野菜を使った多 彩なレシピを紹介し



ています。同冊子は、健康づくり 課、保健センター、区立図書館等で 配布しているほか、新宿区ホーム ページ(右上図二次元コード)でも ご覧いただけます。



しんじゅく

# なすとピーマンのサバ味噌煮缶炒め



◇◇◇◇ 材料(2人分) ◇◇◇◇ ▶ピーマン················· 2個 ▶サバの味噌煮缶詰 ·····1個(固形量140g) ▶油······ 大さじ1

▶しょうゆ……… 大さじ1

▶黒こしょうまたは一味唐辛子

- なすはヘタを取り除き、一口大の乱切りにする。ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を取り除き、小さめ の一口大に切る。
- 2 フライパンに油をひき、●のなすを加えて全体に油をなじませたら、ふたをして3~4分蒸し焼きにする。
- ❸ ②に①のピーマンを加えさっと混ぜ合わせたら、サバの味噌煮缶詰を汁ごと加える。サバを崩しながら、 更に全体を混ぜ合わせる。
- 仕上げにしょうゆを加える。お好みで黒こしょうまたは一味唐辛子を加えて味を調える。 (レシピ提供/中島芳江(新宿区食育ボランティア))