

赤心 活き粋健康講座

10月

笑顔でいきいき！体操教室



近藤由加 健康運動指導士



お天気にも恵まれた体操日和の 10月24日(土)。2020年度2回目の赤心活き粋健康講座、毎年好評の健康運動指導 近藤由加先生による「笑顔でいきいき！体操教室」が開催されました。

新しくなった施設で初めての体操教室でしたが、コロナ禍での運動不足を解消すべく、「多裂筋」を刺激する家の中でも出来る運動を中心に、参加者のみなさまと気持ちよく身体を動かしました。



近藤先生の講座では、なぜこの動きが体に良い動きなのか、効率的に動かすにはどこに意識をするのか、というところまでわかりやすく、簡単に話をしてくれます。運動が苦手だなどという方にも、もっと効果的に身体を動かしたい！という方にも楽しく、満足できる内容で、初めはやや緊張気味の方もいらっしゃいましたが、最後にはみなさんリラックスした笑顔で帰られました。



5分でタンパク質

こんな栄養素

骨、筋肉、髪、髪の毛、爪など人間の身体のはほとんどは組織を作るものです。約20種類のアミノ酸の玉がネックレスのようにつながってできています。

体内での動き①

①タンパク質は、胃や腸で分解されてアミノ酸になり、血管を流って肝臓に運ばれます。
②肝臓から各組織に行き渡ったアミノ酸に酵素が働いて、新しいタンパク質が作られます。どの組織のタンパク質も分解と合成をくり返しながら一定量を保っています。

体内での動き②

①神経物質やホルモンになります。
②いざとなればエネルギーにも！
糖質や脂質が不足してエネルギーが足りないときは、タンパク質が分解されてエネルギーになります。

※参考文献：世界一さらさらわかる栄養学(図解版) 日本人の食事摂取基準 2020(医歯薬出版) 栄養学の進化する(女子栄養大学出版部)

1日のタンパク質摂取推奨量

年齢	男性	女性
20~64歳	65g	50g
65~74歳	60g	50g
75歳以上	60g	50g

※日本人の食事摂取基準 2020より
※たんぱく質の必要量は体によって変わります。
※糖尿病などで治療中の方は医師の指示にしたがってください。

1食で約20gのタンパク質を摂るための食事量の目安

1g

16g

3g

2g

タンパク質合計 22g

当クリニック坪内管理栄養士より、運動する方にもしない方にも、とっても大切な『タンパク質』。身体の中でどんな働きをして、どのくらい食べれば十分な量を取れるのか、5分で簡単に解りやすく、解説を致しました。たんぱく質がしっかり摂れるレシピの紹介付きで、好評でした。

次回は… 11月28日(土) 14時~15時(受付 13時30分~)

目指せ！健“口”長寿

医療法人至心会金子歯科医院 金子貞男先生・金子哲也先生



歯科衛生士さんからのワンポイントレッスンもあります！

5分で 栄養ワンポイントメモ 『カルシウム』

