



# 栄養だより



制作者: 管理栄養士 名畑(なばた)

春の陽気で過ごしやすくなりましたね。皆さん、お花見は行かれましたか？  
新年度が始まり、真新しいランドセルを背負った小学生をみてほっこりしたり、  
緊張気味の新社会人をみて懐かしく感じたりしています。  
みなさんも、気持ちを新たに健康目標を立ててみてはいかがでしょうか。



## 第7回健康栄養教室のご報告

4月14日(金)、第7回健康栄養教室【運動と食事】を行いました。  
近年話題になっている「ロコモティブシンドローム」「サルコペニア」の予防には運動が重要です。

1回30分以上を週2回以上継続できるように、  
みなさんも運動をはじめてみませんか？



ロコモティブ  
シンドローム

・・・筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板といった運動器の  
いずれか、あるいは複数に障害が起り、  
「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態。

サルコペニア

・・・加齢により筋肉量が減少することで、全身の筋力低下  
および身体機能の低下が起こること。

私も、運動はあまりしていませんでしたが、  
今回の健康栄養教室で運動の重要性を再確認し、  
ヨガを始めました。継続できるように頑張ります。



## 運動で消費できるカロリー（体重60kgの人が一時間おこなった場合）



ゲートボール  
190kcal

せんべい2枚分



水中ウォーキング  
252kcal

豆大福1個分



ゴルフ  
315kcal

カステラ2切れ分



募集中!

健康栄養教室に参加しませんか？  
5月12日(金)14時～「外食の選び方」



詳しくは院内のポスター・スタッフまで♪  
お気軽にご参加ください!!