

栄養について

身体を動かし、しっかり食べて健康寿命をのばしましょう!!

暖かくなり身体を動かしやすい時期になりました。

ウォーキングや筋トレだけでは元気な身体は維持できません。

運動後のお食事が重要です。運動によって筋肉合成が高まる時間に血液中のアミノ酸が豊富になるように摂取すると効果的です。

運動後にたんぱく質とエネルギーで栄養補給すると筋肉の合成が高まりますので運動後のお食事が大切です。たんぱく質は、その種類によって吸収の速さが違います。中でも必須アミノ酸の「ロイシン」は筋肉の合成を促す作用があります。

※必須アミノ酸9種・・・人が自分の身体の中で合成できないアミノ酸で食事で摂取する必要があります

※ロイシン含有量の多い食品・・・乳製品・肉類・大豆製品・魚類

京都市西京区地域介護予防推進センター

電子レンジでお手軽クッキング

レンジでチン!鶏の照り焼き

(1人分エネルギー170kcal たんぱく質12.3g)



【材料】 鶏もも肉 1枚

照り焼きのたれ(自家製もちろんOK)

【作り方】

- ①鶏肉の厚さを均一にして皮目に切り込みを多めに入れる
- ②鶏肉に照り焼きのたれをまぶし、耐熱容器に皮目を下にして味をなじませ、耐熱容器にふんわりとラップ500Wで6分加熱する。
*分量によって加熱時間は変わります。

- 今月の事業所紹介 -

京都市西京区
地域介護予防推進センター

京都市より委託を受け、
西京区の各所で
運動・栄養・口腔の
教室や通いの場の支援
体力測定会などを
実施しているセンターです。

お気軽にお問い合わせください

☎075-392-7874

