



塩分・運動



今回の講座では、管理栄養士より「**外食や惣菜の減塩**」について、また理学療法士より「**安全で効果的な運動方法**」についてお話しさせていただきました。

★外食・惣菜の減塩★

麺類・丼・カレー等、塩分の多いメニューは、

「**ご飯+単品おかず+副菜**(汁物・漬物残す)」の定食形式に変えてみましょう！



・カツ丼 **塩分 4.3g**



つゆに塩分が多いので…



・トンカツ+ご飯

塩分 1.9g



・ラーメン

塩分 7.3g



スープに塩分が多いので…



・しょうが焼き+ご飯

塩分 1.0g



お総菜の場合も、**ご飯・単品おかず・副菜(サラダ等)**を組み合わせるようにしましょう。

追加で調味料を使う場合は、酢などの酸味やからしなどの辛味を足しましょう。

★安全で効果的な運動方法とは？★

強すぎる運動効果は逆効果…運動効果が上がりず怪我の元。

「少し疲れるけど、辛くない」程度の強度が適正です。



椅子を使ってできるストレッチとレジスタンス運動を紹介してもらいました。

運動前には必ず
ストレッチを！



使う頻度の高い
太ももの筋肉を鍛える
スクワット



詳しい運動の方法や、ご自身に適正なメニューは、理学療法士までご相談ください。

★参加者の感想(抜粋)★

- ・酸味や辛味で味にアクセントをつけてコンビニ等の惣菜を利用するのも良いと思いました。料理をするのがストレスになることもありますが、美味しく楽しい食事にしていきたい。
- ・運動も、これなら気軽に取り入れられそう。今日から実行したいと思います。