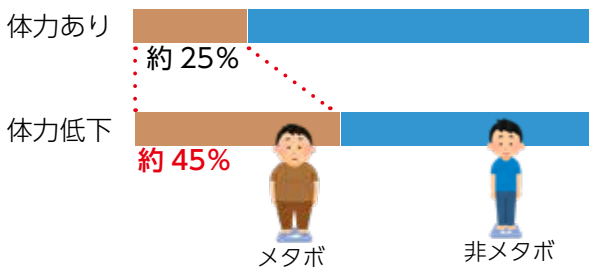


## 体力・筋力アップのために運動を始めましょう

最近「体力が落ちたな～」と感じていませんか？体力が低下している人の健診結果を見てみると血糖が高い人、メタボに該当している人、運動習慣がない人が多いという研究結果がでています。そのままにしておくと生活習慣病やフレイル（介護が必要となる一歩手前の状態）を引き起こす可能性もあります。元気でイキイキとした毎日を送るために運動習慣を身に付け、体力・筋力アップを目指しましょう！

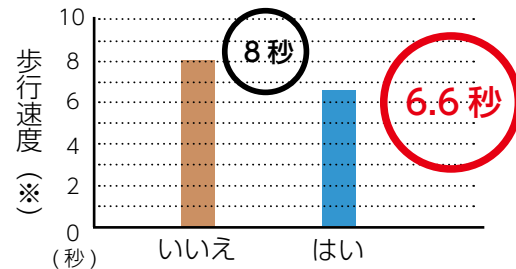
〔メタボリックシンドローム該当の有無〕



体力が低下している人の方がメタボの割合が高い！



〔運動習慣の有無〕



※椅子から立ち上がり、3m先の目印まで歩いて回り、再びいすに座る動作

運動習慣がある人の方が歩行能力が高い！



✓ 自分の状態を確認しましょう → 1つでもチェックが付いた人は、「体力・筋力」低下の可能性ⓧ

### 健診結果をチェック

- 血糖が高い  
血糖値が 126mg/dl 以上または HbA1c6.5 以上  
(食後 3.5 時間未満では血糖値 200mg/dl 以上)
- メタボに該当している  
メタボリックシンドロームの判定

### フレイルチェック

- 6 カ月間で体重が 2 ～ 3 キロ減った
- 疲れやすくなった
- からだを動かすことが減った
- 筋力 (握力) が低下した
- 歩くのが遅くなった

## しまばら食育レシピ

### 元気もりもりピザ風トースト



■ 1 人分栄養価 ■

エネルギー：373kcal たんぱく質：20.1g  
脂質：17.0g 食塩：1.7g

《作り方》 レシピ提供：食生活改善推進員協議会

- ①しらすは熱湯にくぐらせる
- ②納豆に①を加え、よくかき混ぜる (たれは入れない)
- ③ねぎは小口切りにする
- ④食パンにマヨネーズを塗り、②をのせ、③を散らし、チーズを上からのせてトーストする

《材料 (2 人分)》

食パン (6 枚切り)・・・2枚      ねぎ・・・・・・・・・・10g  
納豆・・・・・・・・・・1パック      スライスチーズ・・・2枚  
しらす・・・・・・・・・・10g      マヨネーズ・・・大さじ1

カルシウムがたっぷり！  
サラダなどの副菜をつけて  
栄養バランスを整えましょう。



▲レシピ公開中！