栄養科だより

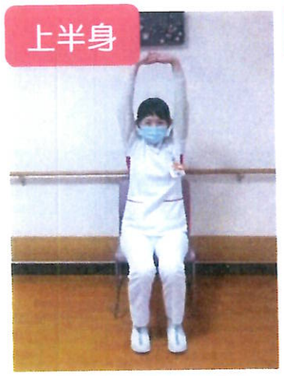
2023.2月号
川久保病院栄養科

2月になり、まだまだ寒さが厳しいですが、みなさん、体調はいかがですか？前回の「栄養科だより」では、お正月の食事の摂り方について紹介しましたが、お正月の食べ過ぎ防止は意識できましたか？寒くて外に出る頻度が減った、座っている時間が増えたなど、運動量が減って体重増加につながっている方も多いのではないでしょうか？そこで今回は、日常生活にも取り入れやすい運動を紹介します。

椅子でストレッチ

各10秒ずつ

はじめに！
椅子に深く座り、背筋を伸ばす
呼吸は止めない
反動はつけない



①手を組んで
上に伸ばす

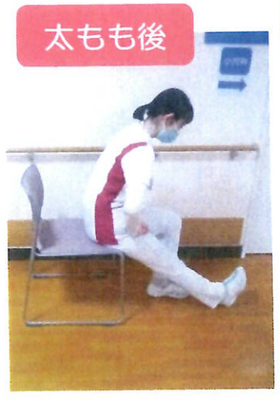
②腕を伸ばしたまま
左右にかたむける

③腕を後ろに広げる

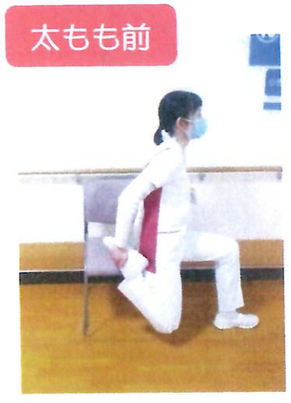
④手を前で組み、
お腹をのぞきこむ

⑤脚を開いて、
左右にひねる

⑥片脚ずつ、胸に
かかえこむ



⑦椅子に浅く座り、
片脚ずつつま先を
立て伸ばす



⑧椅子にお尻を半
分のせ、片脚ずつ
持ち上げる

階段で上り下り

5分×2セット

慣れてきたら
時間をのばすか、
セット数を増やしましょう

①肩幅に脚を
開いて立つ

②片脚をのせる

のせる脚をかえて繰り返しましょう

④のせたほうの
脚から降りる

③両脚で立つ

痛みや違和感がある場合は、中止してください。
また体調に合わせてセット数を調整して行いましょう。
待ち時間や自宅で過ごす時間に取り入れて、運動不足を解消しましょう！

「ほどほどのエネルギー」のとり方とは？

栄養の日・栄養週間2022
ムーミンとコラボレーション

自分の健康を考えることは、地球のためにもつながります。「ほどほどのエネルギー」とは、**とり過ぎている人は控えめに、不足している人は補う**ことで、**健康な状態をより長く継続すること**につながり、健康問題を解決していくきっかけになれるはずです。今回は食べ過ぎ防止につながるポイントを紹介します。

食べ物でトリックアート！？

体重や生活習慣が気になるときは、盛り付ける茶碗やお皿をなるべく小さいものに。こうすると量が増えたように感じられて、少ない量でも満足感が得られます。逆に、エネルギーや栄養素をたくさんとりたい人は、大きなお皿や器を選ぶとよいでしょう。