

2025年2月のトピックス

●2月11日(火)、24日(月)は、祝日のため
定休日とさせていただきます。

●2月3日(月)は、健康ミニ講座の日です。

2月のテーマは、
「**簡単筋力トレーニング・ストレッチ**」です。

◆ 転倒予防のための運動 ◆ No.2

体を動かす前にまず、ストレッチで体をほぐしましょう。

①背伸び・・・仰向けの姿勢で、息を吸いながら
両手は耳の横で頭の方に両足はつま先まで、手足をグーッと
伸ばしましょう。全身が気持ちよく伸びたら息を吐きながら
力を抜きましょう。



②膝かかえ・・・
あお向けの姿勢で、両手で膝を
抱えながらゆっくりと胸に
引き寄せましょう。
首に力が入らないように、
腰が伸びている事を意識しながら
20~30秒キープしましょう。
※腰に痛みのある人は控えましょう。



3月の講座は、3/3(月)
「**体幹を鍛えるトレーニング**」の講座です。

メディカルフィットネス あおがき

住所：奈良市南京終町1丁目183-25

TEL：0742-50-1662

<http://www.okatani.or.jp/clinic/aogaki/index.html>



◆ 2025年1月の健康ミニ講座より ◆

第14期シリーズ「減塩の食事について」

日本人(成人)の平均食塩摂取量は1日**9.8g**(令和5年国民健康・栄養調査より)

男性：10.7g 女性：9.1g

日本人の食事摂取基準(2020年版)・・・男性7.5g/日未満・女性6.5g/日未満

※減塩目標・・・6g/日未満(日本高血圧学会/高血圧治療ガイドライン2019)

平均食塩摂取量の約66%が調味料由来の食塩なので、普段の調味料の塩分を見直すことが減塩に大きく繋がります。

★減塩のポイント

- ①調味料や食品に含まれる食塩量に注意しましょう。
→小さじ1杯当りの塩分量・・・濃口醤油0.9g>米味噌・淡色辛味噌0.7g>市販のポン酢0.5g
- ②食塩の少ない調味料(減塩しょうゆなど)を上手に利用しましょう。
- ③調味料は「かける」より「つける」ようにしましょう。
- ④調味料は計量スプーンやはかりできちんと量って使いましょう
- ⑤麺類の汁は残しましょう。
- ⑥煮物はだしの旨味を利用しましょう。
- ⑦1食の中で1品は通常の味付け、他は薄味にするなど味付けにメリハリをつけましょう。
- ⑧香辛料や酸味、香味野菜などを上手に利用しましょう。
- ⑨塩分が多い加工食品、漬物は控えましょう
→鰯の干物1枚(1.0g)>食パン6枚切1枚(0.8g)>焼きちくわ小1本(0.6g)>ハム1枚(0.5g)

※市販の減塩しょうゆはカリウムが多くなっている物もあるので、カリウム制限がある方は注意して表示を見るようにし、カリウムが控えられた商品を選びましょう。

◆ 営業時間のお知らせ ◆

※コロナ禍のため利用制限中

平日・・・8:45~19:00 土曜・・・9:00~17:00

【定休日・・・日曜・祝祭日】

