食べて元気に！管理栄養士の知恵袋

シラス干しについてのお話

管理栄養士

ジャコ（シラス干し）はカタクチイワシやマイワシ、ウルメイワシなどの稚魚の総称です。生シラスのほかに食塩水で茹でたものを釜揚げシラス、そのあとに干したものをシラス干し、チリメンジャコと呼ばれ板状にしたものはタタミイワシと呼ばれます。

さまざまな注目成分がありその効果を期待されている食材ですが、代表的な成分を説明していきたいと思います。

★豊富なカルシウムで骨粗鬆症予防効果

ジャコは日本人に不足しがちな**カルシウム**を豊富に含む食品です。

カルシウムを摂取することで、骨粗鬆症の予防や子どもの成長に役立ちます。共存するたんぱく質もカルシウムの吸収をよくしてくれます。

より多くのカルシウムを摂取したい場合は、ちりめんじゃこを食べるようにすると良いでしょう。また、シラスは**ビタミンD**も豊富に含んでいます。ビタミンDにはカルシウムの吸収を助ける働きを持っています。 **次号につづく…**

おいしい！と評判の手作り料理

あったかの家 今月の一品

シラスを使ったレシピをご紹介♬

◎青菜と釜揚げシラスのチャーハン

- 青菜
- 人参
- 釜揚げしらす
- 卵
- 葱
- 塩、胡椒、しょうゆ、中華味調味料
- 油

◎シラスのお吸い物

- しらす
- 三つ葉
- 麩
- だし汁、塩、酒

今月の健康トピック

ラフターヨガをご存知ですか

介護職

ラフターヨガは日本では笑いヨガとも言われており、インドの医師が考案した**「笑い」と「深呼吸」を組み合わせた健康体操**です。笑うことで多くの酸素を然に体に取り入れ、**心身共にすっきり元気**に。「ただ笑うだけ」の誰でもできる簡単な運動です。

笑いの効果には、**免疫力アップ・ストレス解消・物忘れ防止・血液循環が良くなる・若返り効果でお肌つやつや・ダイエット効果**などたくさんあります。恥ずかしくて大きな声で笑えないという方はどんな笑いでも大丈夫。作り笑いが徐々に本当の笑いに変わります。

あったかの家では、定期的にラフターヨガを行っています。笑うたびにイキイキとした表情で笑いの渦に包まれています。笑った後は心も体もスッキリしますよ。**楽しいから笑うのではなく笑うから楽しいのです。毎日笑って過ごしましょう。**

地元民おすすめのモノやコト

仙台の“推し”

プロスポーツチーム

介護職

私が推しているのは在仙のプロスポーツチームです。野球は楽天イーグルス、バスケットボールは仙台89ers（エイティナイナーズ）、サッカーはベガルタ仙台の3チームが地元仙台を拠点に各リーグを戦っています。

どのチームにも熱心に応援する人たちがおり、選手は心が震えるような歓喜を与えてくれます。生き生きと躍動する選手たちを応援しています。

PTまいこが伝える 身体のこと

健康寿命のための運動

理学療法士

誰もができるだけ元気でいたいとお考えかと思います。**健康寿命**とは、健康で日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと。その健康寿命を延ばすためには、**栄養、体力、週1回以上の社会参加が重要**と言われています。では、健康寿命のための体力を向上させる運動はどのように行えばよいのでしょうか？**基本は有酸素運動と筋力トレーニング**です。

有酸素運動：ジョギングやウォーキング、水泳など。軽く息のはずむ程度の強度で20～60分、週3～5回以上推奨。

筋力トレーニング：重錘やゴムチューブ、自分の体重などの負荷を利用。各10～15回、週2～3回。自重を利用した運動…スクワットや椅子から立ち上がり運動、立位での踵上げや横方向への足上げ運動など。

運動は継続することが大事です。ご自分のペースで無理なく行って下さい。

リハビリ専門施設が開設！

仙台あったか **リハビリセンター**

脳血管疾患・パーキンソン病などの後遺症改善へ！
発症直後の方も慢性期の方にも、
理学療法士が完全マンツーマンで
納得がいくまでサポートします。

理学療法士

- Point 1 完全オーダーメイドで目標に合わせたリハビリをご提案
- Point 2 ご自宅での訓練もサポートしリハビリの効果を最大化
- Point 3 実際のリハビリ内容を試せる体験プログラムをご用意

リハビリセンターのホームページはこちら ↑

あったかスタッフ 今月のひと言

お題　**介護の楽しさは何ですか？**

日々笑顔で過ごせます

管理者

介護の楽しさは、心のつながりや感謝の気持ちを感じられることです。私自身小さな頃からおじいちゃん子だったこともあり、皆様とお話しをすることが好きなのですが、その強さや優しさ、笑顔に触れ、心温まる瞬間がたくさんあります。時にはハプニングもありますが、日々笑顔多くいられることに感謝しています。

たくさんの学びがあります

介護職

私は学ぶことがたくさんあるので介護は楽しいなと感じます。利用者さんとたくさんおしゃべりをしたり、レクリエーションをしていると「こんな人がいたんだ」「こんな歌が流行ったんだ」「こんなことがあったんだ」と初めて知ることがたくさんあります。いろいろ知ることができるのでとても楽しいです。

デイサービス あったかの家 黒松

あったかの家 ホームページ ブログ更新中