

# ～食欲の秋・スポーツの秋～

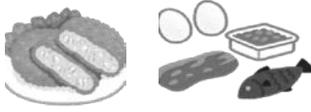
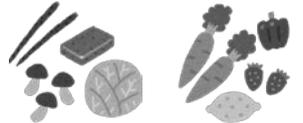
## ちよきん 筋肉を増やす『貯筋生活』はじめましょう!

### バランスの良い食事とは…? 主食・主菜・副菜がそろった食事!!

町保健センターでは、「栄養・運動・休養」で「筋力アップ」を図り、フレイル（虚弱）やサルコペニア（筋肉減少）を予防する必要性について全世代に発信し、講座を開催しています！

保健センターの各種講座では、健康を維持する「バランスのよい食事の構成」を紹介しています。（下図）朝食からバランスの良い食事を取り、3食規則正しく食べることが健康づくりの基本です。

また、筋肉を増やし、十分な睡眠時間を確保することが将来の健康資産につながります！

<p><b>【主食】</b> 主にエネルギー源となる料理で、ごはん・パン・麺類です。 摂取するエネルギーの半分は、主食から摂りましょう。</p> 	<p><b>【主菜】</b> 主にたんぱく質源です。 肉・魚・卵・大豆製品が使われているメインのおかずです。</p> 	<p><b>【副菜】</b> 主にビタミン・ミネラル・食物繊維などの供給源です。 野菜、いも、海藻、きのこ等が主材料のおかずです。</p> 
---	---	--

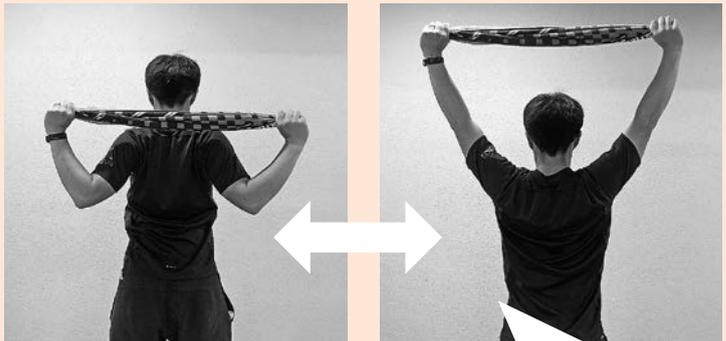
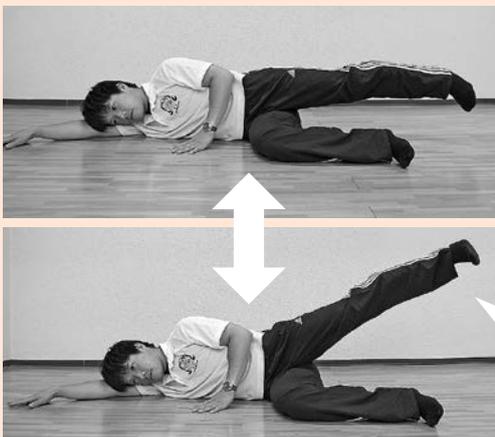


**【もう1品】**  
牛乳・乳製品、果物などの「もう1品」を必要に応じて加え、不足しがちな栄養素や水分を補います。汁物や副菜を1品添えるのもおすすめです。  
その際は、塩分の摂りすぎに気をつける必要があります！



### 貯筋 エクササイズ

運動で筋肉を鍛え、  
筋肉の「貯筋」をしましょう！



**タオルを持って上げ下げ【背中】**  
やや広めに持ったタオルを上げ下げします。上半身の大きな筋肉を鍛えて猫背予防、肩こりの改善。  
回数：15回

**上の足を上げ下げ【でんぶ 臀部】**  
横向きに寝て足を上下に動かし、下半身の大きな筋肉を鍛えて動きの安定。  
回数：15回



■問い合わせ 下諏訪町保健センター 電話27-8384