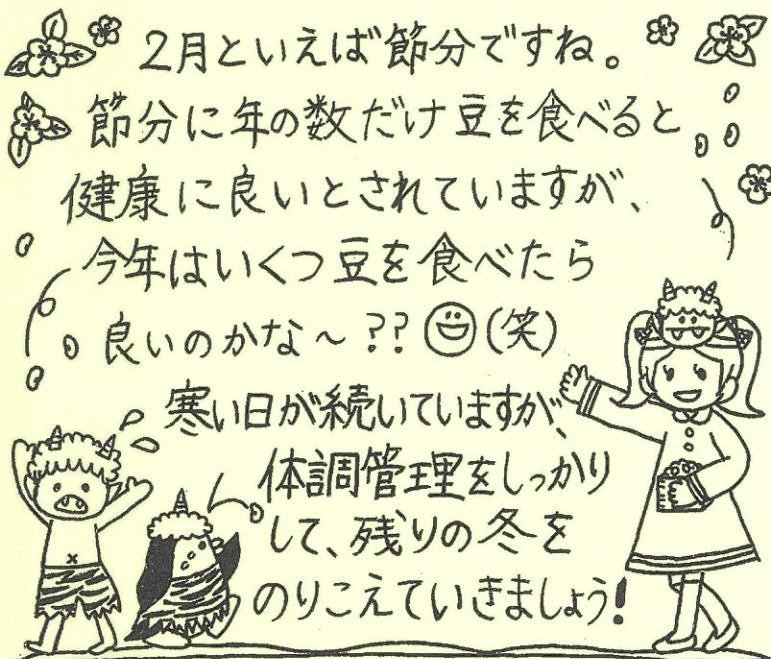




つばさ新聞 2月号

発行: つばさ薬局ソリオ店
宝塚市栄町2-1-2 ソリオ2F
TEL: 0797-86-3711
令和4年2月1日発行



食生活
アドバイザー

丁さんによる食生活講座

大豆の食品といったら何を思い浮かべますか?
納豆、豆腐、みそ、しょうゆ、油揚げ、がんもどき、蒸し豆、
煮豆、煎り豆、きな粉、枝豆、大豆もやし、豆乳、おかか、
ゆば、大豆油…最近は大豆ミートも話題ですね。

食卓で大活躍、そのうえ栄養価の高い大豆。
前回紹介したエクオール(大豆イソフラボン)以外にも
健康成分がたくさん詰まっています!

★大豆レシチン: レシチンは脳や神経、全身の細胞膜に
含まれている大事な成分で、不足すると記憶力の低下や
認知症につながる可能性があります。
また、コレステロール低下・肝臓の保護などの効果が
期待できます。

★大豆サポニン: 抗酸化作用があり、コレステロールの
低下、肥満対策に役立つ成分です。

★フィチン酸: 抗酸化作用をもち、発がん抑制や
血液サラサラ作用などが報告されています。

★大豆オリゴ糖: ほかのオリゴ糖と比べて甘みが
強いオリゴ糖。腸内の善玉菌の栄養源となり
腸内環境を整えてくれます。

さらに、大豆は良質なタンパク質で
あり、必須アミノ酸をバランスよく
含んでいます。食物繊維やビタミン、
ミネラルも多く、低糖質である
体にうれしい食品です。

次回「デザイナーズ計画」。大豆とも
関係が深い壮大なプロジェクトに
ついてまとめます!

枝豆

フレイルとは…?

最近「フレイル」という言葉を耳にする機会が増えいませんか? 「フレイル」は病気ではないですが、年齢とともに心身の活動(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態のことで、健康な状態と要介護状態の中間に位置する状態のことを指します。

☆☆フレイルチェック☆☆

- 半年で体重が2~3kg以上減った。
- 歩くのが遅くなった。
- 以前より疲れやすくなった。
- 筋力(握力)が低下した。
- 外出や人と話すことが減った。

3つ以上該当 ⇒ フレイル

1~2つ該当 ⇒ プレフレイル(フレイルの前段階)
1つでも当てはまつたらフレイル予防をしましょう。

フレイルの予防のポイントは①栄養・②運動・
③社会参加の3つです。

①栄養バランスのとれた食事をお食しきり
損りましょう。また、口腔ケアにもご注意を。

②運動は筋肉の発達だけでなく、
食欲や心の健康にも影響します。

③趣味やボランティアなどで
外出することは予防に効果的です。

フレイルは早い時期に予防を行えば、より健康な状態に

社会
参加

戻すことが可能です。

ぜひ参考にしてみて下さい。

たくさん食べて
たくさん出かけて
たくさん笑いましょう!

運動力

毎年バレンタインの時期になると

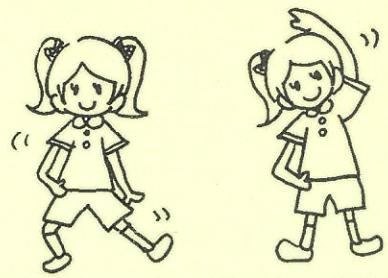
かわいらしいラッピングとおいしそうな
チョコレートの誘惑に負けて自分用の
チョコレートをたくさん買ってしまいます…

皆様、食べすぎと虫歯には

十分に注意しましょう!!(笑)

☺ Let's フレイル対策!! ☺

まだまだ寒い日が続いていますね。皆様、体調など崩されていませんか？
今回は新聞の表面でも少しお話しましたが、フレイル対策についての
簡単な運動と、おすすめ商品のご紹介です。



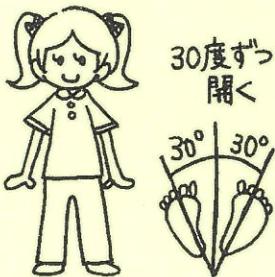
長年の運動不足が気になっている方へ…

今日からはじめられる！ フレイル予防運動

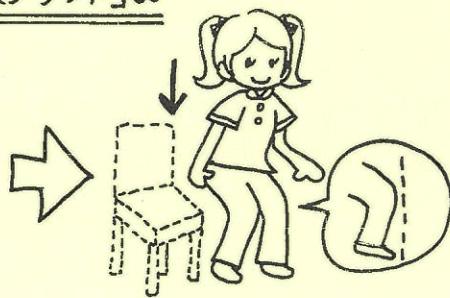
〈回数の目安〉

呼吸するペースで“10回”
繰り返し、これを1日3回

✿下肢の筋力をつける「スクワット」✿



①肩幅より少し広めに足を広げ
つま先を30度くらいずつ外に向けて立ちます。



②ひざが足の人差し指に向かうように、そしてお尻を後ろに引くように、
体を洗めます。(少し離れたところにあるイスに座るイメージ)。
このとき、ひざがつま先より前に出ないように気をつけます。

フラフラしたり、
スクワットができない時は、
イスに腰かけ、机に手をついて、立ち座り動作を
繰り返します。

✿足全体の筋力とバランスを鍛える
「片足立ちトレーニング」✿

〈回数の目安〉
左右1分ずつ、1日3回



姿勢をまっすぐにして、
片足を床につかない程度に
上げます。



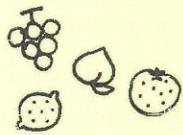
✿おすすめ商品の紹介✿

動いた後の
うれしい栄養!

✿りはたいむゼリー✿



マスカット味
もも味
はちみつレモン味
甘夏味



✿栄養①：たんぱく質✿

たんぱく質はからだづくりの基本!
りはたいむゼリーのたんぱく質は
すべて牛乳由来の“乳清たんぱく質”です。
注目のアミノ酸「BCAA」は2500mg
(うちロイシン1400mg)含まれています。



・牛乳由来の乳清たんぱく質を使用しているためBCAA特有の苦みがなくすっきりとした味わい。
マスカット味・もも味・はちみつレモン味・甘夏味で運動後にさっぱり、リフレッシュ!

✿栄養②：ビタミンD✿

ビタミンDは元気を支える栄養素!
特に高齢者では不足しがちな
ため、積極的な摂取が
望されます。



✿栄養③：水分✿

体を動かして汗をかいた時には
多くの水分が失われています。
高齢者のちょっとした
水分補給にも手軽においしく
お使いいただけます。



☺こちらで紹介した商品を購入希望の方は、お気軽に薬局までお問い合わせ下さい。