



10月のテーマ 《筋肉について》

◎筋肉とはそもそもなんなの？

筋肉は、**筋繊維**と呼ばれる繊維状の細胞が束ねられてできています。**収縮**することで力を発生させる器官です。

◎筋肉はどんな働きをしているの？

筋肉は**身体を支え、動かし、エネルギーを貯蔵**するという機能があります。

それらの役割によって、筋肉は大きく**3つ**にわけられます。



骨格筋

腕・脚の筋肉や腹筋・背筋などで体を支え動かす役割があります。自分の意志で動かすことのできる筋肉です。



平滑筋

血管や内壁の壁にある筋肉で血液を運んだり、胃腸を動かす役割があります。



心筋

心臓だけにある筋肉で、心臓の壁を作り心臓を動かす役割があります。

○筋肉量と体の関係

筋肉の量は、**加齢**と**生活習慣**が深くかかわっています。

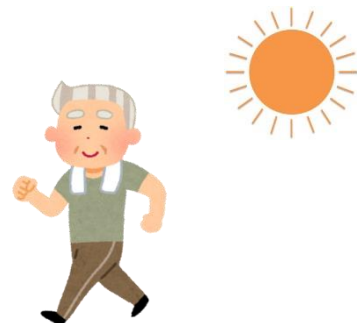


○筋肉量を増やす！

筋肉量は年齢とともに低下しやすくなりますが、筋トレを行えば高齢になっても筋肉量を維持したり、増やすことができます。

一生懸命になりすぎて息を止めてしまうと血圧が上がってしまいます。無理をしないで、自分のペースでゆっくり行いましょう。

さらに

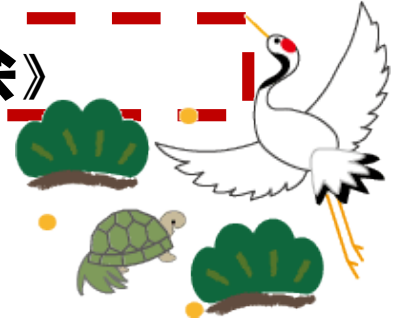


筋肉の量を増やすには、運動や筋トレはもちろん必要ですがもう一つ必要なことが『**たんぱく質**』を摂ること

たんぱく質は筋肉をつくる材料には欠かせません。そのなかでも、良質なたんぱく質が含まれている**肉・魚・卵・大豆**などがおすすめです。



9月のイベント 《敬老会》



敬老会のおやつに、旬の果物と栗を召し上がっていただきました。栗の渋皮煮は一つ一つ丁寧に お作りしました！



栗の渋皮煮
ぶどう
梨



レシピ紹介

旬の食材を使ったレシピを紹介します



里いも と 舞茸の炊き込みご飯

材料(2人分)

米	1合	醤油	小さじ1
里いも	150g	みりん	大さじ1/2
舞茸	50g	酒	大さじ1/2



作り方

- ① 里いもは皮をむき2cm角に切る。舞茸は手でほぐす。
- ② 炊飯器に研いだ米・醤油・みりん・酒を入れたら、1合の目盛りまで水を加える。
- ③ ①を上のにのせ普通に炊く。



9月のスープ

9月に提供した特別スープのレシピを紹介します



青梗菜と生姜のスープ



材料(2人分)

チンゲン菜	1株	塩・胡椒	少々
生姜	1かけ	ごま油	少々
水	200ml	白ごま	少々
中華だし	小さじ1		



作り方

- ① チンゲン菜をざく切りにする。生姜は千切りにする。
- ② 鍋にお湯を沸かし、チンゲン菜・生姜・中華だしを入れる。
- ③ チンゲン菜が柔らかくなったら、塩・胡椒で味を整えごま油を入れる。
- ④ 器に盛って白ごまを上のにのせる。

大豆とかぼちゃのスープ



材料(2人分)

大豆の水煮	50g	塩	少々
かぼちゃ	50g	水	200ml
玉ねぎ	1/4個		
コンソメ	大さじ1		



作り方

- ① かぼちゃと玉ねぎを2cm四方に切る。大豆はざるにあけ水気を切る。
- ② 鍋に油を熱し、かぼちゃと玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、水・コンソメ・大豆を加えて煮る。
- ④ かぼちゃがやわらかくなったら、塩を加えて味を整える。